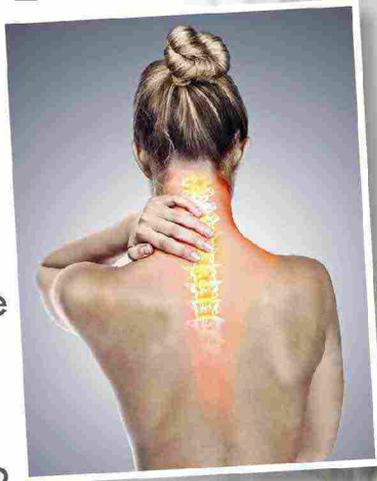


## SALUTE & BENESSERE

### FISIATRIA

Succede quasi a tutti di provare, ogni tanto, un po' di dolore. Ma l'Oms prevede che il numero di persone che soffrono di questo disturbo è destinato ad aumentare parecchio. Sapere come prevenirlo è fondamentale. Così come curarlo



## STOP AL MAL DI SCHIENA

Un improvviso male alla schiena non si scatena solo dopo aver compiuto sforzi fisici come sollevare una valigia piena zeppa, mettere il bambino nel seggiolone o spostare un mobile. A volte, per rimanere bloccati dal dolore nella zona lombare, può bastare un movimento insolito, come un piccolo cambio di posizione nel sollevarsi dal letto o piegarsi un po' di lato per raccogliere un oggetto. In altri casi, non occorre neppure muoversi più di tanto: a procurare dolore possono essere la fatica delle tante ore trascorse in piedi o alla scrivania, i microtraumi ripetuti per un lungo viaggio in auto oppure una circostanza che ci ha provocato stress e tensione emotiva. Cambiano i fattori, ma il risultato non cambia: un dolore acuto e penetrante, continuo o intermittente, accompagnato dall'inevitabile irrigidimento muscolare in grado di far aumentare la sofferenza

e rendere i movimenti ancora più difficili. Ebbene sì, prima o poi, almeno una volta nella vita, a ciascuno di noi tocca di incappare in un episodio di mal di schiena. Si tratta infatti di un disturbo molto frequente tra la popolazione, e per giunta in continua crescita. Già ora, dati statistici alla mano, risulta essere la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente nel nostro Paese. E da qui al 2050 si stima, come è risultato da uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica *Lancet*, che l'Italia sarà uno dei Paesi che vedranno probabilmente un notevole incremento di persone colpite da tale problematica. L'alta frequenza di questo disturbo si spiega con il fatto che la schiena è, sì, molto solida, ma anche delicata in quanto composta da strutture complesse, che per funzionare bene devono lavorare in armonia, senza conflitti tra loro. Se è fuori

allenamento, a volte può soccombere a seguito di sollecitazioni un po' particolari, inusuali. Inoltre, è anche la zona del corpo a fare le spese delle nostre cattive abitudini motorie e di tutte le situazioni (movimenti improvvisi, appunto, o piccoli e grandi traumi e così via) che in qualche modo rischiano di arrecare danno alla colonna vertebrale. La parte bassa della spina dorsale, dal canto suo, fin da quando l'uomo ha assunto la posizione eretta, ha dovuto adattarsi con fatica a condizioni per le quali non era stata creata originariamente. Inoltre, deve compiere ulteriori sforzi per il fatto che ora assumiamo sempre più spesso e a lungo la posizione seduta, specie senza il sostegno di uno schienale che sorregga adeguatamente la colonna, condizione che tende ad aggravare i problemi. Per questi motivi, è evidente come la forma più frequente di mal di schiena sia

proprio quella che si localizza nella zona lombare. Che spesso è definito "non specifico", per distinguerlo da dolori vertebrali causati da fratture, infiammazioni, tumori o rare malattie reumatiche.

### NIENTE DI GRAVE

Che cosa indica dunque il mal di schiena che si manifesta comunemente? Spiega Claudia Fusco, medico fisiatra dell'Unità Operativa di Riabilitazione neurologica dell'Ospedale Sant'Anna di Como, e dell'Isico, Istituto scientifico italiano colonna vertebrale di Milano: «In generale ci dice che una sua minuscola componente (muscolo, legamento o disco intervertebrale) sta subendo un sovraccarico o non funziona bene. Ma proprio perché questa componente è così piccola, spesso non si riesce a identificarla neppure con esami approfonditi. In ogni caso, il dolore di rado equivale alla presenza

Foto: iStock

di una patologia vera e propria; semplicemente segnala che la schiena è fuori forma. Per eliminarlo, occorre solo rimetterla a posto». Anche se quando tale sintomo compare è sempre bene ascoltarlo, fare attenzione ai momenti in cui è più o meno intenso, in quali posizioni e con che movimenti si manifesta. In tal modo sarà più facile individuare le cattive abitudini da cui dobbiamo liberarci per il bene della nostra schiena.

Impariamo innanzitutto a decifrare il dolore alla schiena in base alle sue caratteristiche, in particolare alla sua durata. È definito acuto (come il classico "colpo della strega" che di solito si risolve spontaneamente nel giro di un mese) e sub acuto, quando è meno intenso, dura da uno a sei mesi ed è favorito da fattori fisici, comportamentali, psicologici-caratteriali, stress, problemi a livello sociale e professionale che rallentano o impediscono la guarigione spontanea della forma acuta. Oppure è detto cronico (evoluzione delle due forme precedenti), quando dura oltre i sei mesi e si presenta in modo intermittente, con episodi più o meno frequenti, soprattutto in occasioni particolari, per esempio stando seduti a lungo in automobile. Ma, in ogni caso, il mal di schiena è sempre legato a sedentarietà ed errori di postura, stress e tensione nervosa.

## IN FARMACIA

Cosa possiamo fare quando il dolore alla schiena compare improvvisamente? Consiglia l'esperta: «Se non abbiamo altre malattie che richiedano un controllo medico, possiamo provare ad assumere farmaci analgesici da banco, come il paracetamolo, che non richiedono prescrizione e che il farmacista può consigliarci, stando attenti

però a eventuali effetti collaterali come problemi di stomaco, allergie e così via. Oppure possiamo spalmare sulla zona dolente pomate a base di estratti vegetali dall'azione antinfiammatoria e analgesica, per esempio artiglio del diavolo, salice o arnica. Se non dovesse bastare un antidolorifico, su consiglio del medico possiamo contare anche su antinfiammatori, miorilassanti e manipolazioni».

## DALL'OSTEOPATA

Se il mal di schiena causa problemi significativi o non migliora, può valere la pena provare l'osteopatia, una terapia manuale delicata e priva di rischi o effetti collaterali in cui l'operatore (chiamato osteopata) utilizza movimenti specifici di mani e braccia per manipolare, appunto, e muovere articolazioni e tessuti molli. È un trattamento che, tenendo conto delle esigenze individuali del paziente in

base all'età, alla forma fisica e alla diagnosi, si concentra sul rilascio della tensione, sull'allungamento dei muscoli e sul miglioramento della mobilità, per aiutare ad alleviare il dolore. L'obiettivo dell'osteopatia, in realtà, è far raggiungere al paziente il benessere, così da ridurre o eliminare il suo ricorso ai farmaci antinfiammatori, soprattutto in caso di mal di schiena cronico. Di solito può aiutare molto il recupero e la ripresa delle normali attività quotidiane. Spiega **Andrea Foriglio, osteopata e chinesologo a Roma**: «Il primo compito dell'osteopata, in presenza di un paziente con mal di schiena, è fare una sua valutazione fisica mediante l'analisi della postura per verificare l'allineamento della colonna vertebrale, e poi, attraverso la palpazione dei tessuti e alcuni test di mobilità, controllare le zone della colonna e degli arti che manifestano una riduzione della micromobilità articolare.

In tal modo può determinare esattamente che cosa sta causando dolore. Insieme al paziente, in seguito, esamina lo stile di vita e identifica le attività o i fattori scatenanti potenzialmente alla base del mal di schiena. Può chiedere, per esempio, se alla lombalgia il paziente associa difficoltà nello svolgere alcune attività quotidiane, come provvedere alle faccende di casa, o paure, come riprendere a fare attività fisica. Messe insieme tutte queste informazioni, può poi elaborare un piano di recupero completo, che include le manipolazioni osteopatiche, ma anche semplici esercizi appropriati da eseguire a casa tra una seduta e un'altra».

Uno dei principali vantaggi del trattamento osteopatico è l'ampia gamma di tecniche disponibili in grado di agire su vertebre, tessuti molli e visceri, sulle zone in cui il paziente avverte dolore, ma anche altre apparentemente non interessate in modo diretto dal disturbo. Si va da metodiche delicate, adatte in particolare a persone molto giovani oppure anziane, ad altre più energiche, usate soprattutto per gli sportivi. Durante e dopo il trattamento, però, il paziente svolge un ruolo attivo fondamentale. Infatti, viene spesso coinvolto dall'osteopata nell'esecuzione di alcuni movimenti specifici o di semplici tecniche sui visceri o sulla respirazione diaframmatica. Precisa Foriglio: «In genere, il paziente trova sollievo dal dolore già dalla prima manipolazione, ma se il male alla schiena è cronico sarà necessario sottoporsi a più trattamenti osteopatici prima di riuscire ad avvertire un deciso miglioramento o arrivare alla risoluzione del sintomo doloroso».

Elio Pacifici

## MAI RESTARE FERMI

Ricordiamo sempre di tenerci il più possibile al riparo da tensione nervosa e stress, situazioni che peggiorano il problema, magari anche aiutandoci con esercizi di rilassamento, o tecniche dolci di stretching, allungamento, come Tai Chi o Hatha Yoga, che aiutano a ridurre ansia e tensioni, ma anche a irrobustire la muscolatura che sostiene la colonna, a migliorare la mobilità articolare e a eliminare le cattive abitudini all'origine del disturbo. L'importante è anche rinforzare i muscoli che sostengono le zone cruciali della colonna, come dorsali e addominali, senza però sovraccaricare le strutture già sofferenti. È comunque fondamentale non rimanere fermi: se dosato con cura, infatti, il movimento va considerato a tutti gli effetti un farmaco utile sia a prevenire sia a curare. «Ma se dopo qualche settimana il dolore non è ancora passato, è bene rivolgersi al medico di base oppure allo specialista per approfondimenti ed eventuali terapie in centri multidisciplinari appositi», raccomanda **Claudia Fusco**.

