



Rai ERAS

NOTIZIE

SPORT

PROGRAMMI

RADIO

METEO

Cerca



#FOCUSALUTE

Mal di schiena: perché arriva (anche se non si fanno sforzi) e cosa funziona davvero, secondo l'esperto

Rimanere attivi, evitare il riposo a letto e niente risonanze inutili: ecco cosa fare quando compare il dolore, come prevenirlo e perché è necessario muoversi per stare bene

di **Silvia Fabbri**

22 nov 2025



Fabio Zaina, fisiatra presso **Isico** – **Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale** – e specialista in medicina fisica e riabilitazione

CONDIVIDI



Aa | Aa

Colpisce milioni di persone e, per molti, è un compagno di vita fastidioso. Il mal di schiena non è solo il risultato di sforzi fisici o posture scorrette: spesso nasce da abitudini quotidiane sbagliate, sedentarietà e anche da fattori psicologici. Ne abbiamo parlato con **Fabio Zaina, fisiatra presso Isico – Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale – e specialista in medicina fisica e riabilitazione**, per capire quando preoccuparsi, cosa fare davvero e quali falsi miti è ora di sfatare sul dolore più comune del nostro tempo nel mondo occidentale.

Dottore, perché oggi tante persone soffrono di mal di schiena?

Un'ottima domanda. Allora, c'è un **mix di cause**. Sicuramente c'è un **cambiamento negli stili di vita**, con delle abitudini quotidiane che, seppur più leggere, sono sicuramente meno sane. Andiamo diretti al punto: noi non siamo fatti per stare **seduti 8-10 ore al giorno**. Quando i lavori erano più fisici, giocoforza la schiena lavorava di più, era più allenata e in forma anche se, sicuramente, i lavori molto usuranti davano i loro problemi. Però una giusta via di mezzo sarebbe l'approccio più sano.

Questa è sicuramente una parte del problema: l'altra parte è legata al fatto che **nel mal di schiena, soprattutto cronico**, ormai sono documentati dei **fattori che non sono puramente fisici, ma psicosociali**. Parliamo di componenti psicologiche soggettive come la **'self-efficacy'**, cioè la fiducia nelle proprie capacità di gestire la propria salute. Se è alta, ci protegge; se è bassa, ci espone a patologie croniche collegate al dolore.

C'è poi l'**aspetto sociale**, che in questo caso è ampio, come la cattiva informazione, che è un po' colpa di tutti - a partire dai medici, ma anche da

Leggi anche:



ATTUALITÀ

Prima neve a San Marino, circolazione nella parte alta con veicoli attrezzati



ATTUALITÀ

"Il profumo dei ricordi", convegno internazionale voluto dall'ISS



ATTUALITÀ

Arrivato il freddo, scenderà anche la neve? Risponde Luca Gualandra



ATTUALITÀ

Nuovi voli per Sofia e Katowice, Wizz Air investe sul Fellini: "Rimini pilastro della nostra espansione in Italia"



chi trasmette le notizie -.

C'è grande attenzione sul mal di schiena, anche **a livello sociale**, perché soprattutto **nei Paesi più sviluppati le spese correlate a questa problematica sono enormi**. Questo ha vantaggi e svantaggi. Insomma si tratta di un discorso molto complesso.

Quali sono le abitudini più efficaci per mantenere la schiena in salute e quali sono gli errori più comuni?

La schiena deve lavorare, deve essere rinforzata. L'errore più comune è pensare che vada messa a riposo: niente pesi, niente sforzi. Ma se mi infortunio una caviglia o un ginocchio, poi lavoro per tornare a camminare, a correre, a fare l'attività di prima. Con la schiena invece, dopo un episodio doloroso, spesso si comincia a dire: "stai attento, non sovraccaricarla, non sforzarla, non usarla troppo". C'è proprio un'attitudine completamente diversa rispetto ad altre parti del corpo.

La ricerca oggi va in questa direzione e ci sta dando informazioni sempre più aggiornate.

La scarsa attività fisica, in generale, è un altro grande errore. Non siamo abituati a pensare all'attività fisica come a qualcosa che ci protegge, che ci aiuta, che ci fa stare bene.

Ormai è documentato: l'OMS la propone, il Ministero della Salute la propone, e da qualche anno anche lo Stato italiano permette di detrarre l'iscrizione in palestra o ai circoli sportivi. Significa che anche a quei livelli si è capita l'importanza dell'attività fisica.

Ciò nonostante, siamo sempre un po' restii: anche chi ha una problematica alla schiena e segue una terapia, una volta terminata, spesso non prosegue con esercizi e attività fisica. È una nostra carenza culturale.

Quando il dolore alla schiena deve essere considerato un campanello d'allarme e bisogna rivolgersi al medico?

Il mal di schiena fa parte della vita dell'essere umano. Questo mito del vivere senza dolore è tipico dei nostri tempi, ma non funziona così: **il dolore fa parte del nostro fisico ed è un elemento che bisogna conoscere e saper gestire.**

Normalmente, il **mal di schiena acuto** – quello che si manifesta in una schiena che prima stava bene – ha una **durata considerata normale fino a un mese, un mese e mezzo. Nel 95% dei casi si risolve spontaneamente.** Negli anni si è scoperto che proprio noi medici abbiamo proposto una serie di approcci che apportavano più danno che beneficio, come ad esempio il **riposo a letto**, che negli anni '80 era il pilastro della cura del mal di schiena acuto. Poi si è visto che, al contrario, **rallentava la guarigione** rispetto al rimanere attivi.

Ovviamente ci sono delle **categorie particolari** che meritano attenzione: ad esempio la signora di 70 anni con **osteoporosi** che solleva un vaso e sente una fitta – in questi casi è bene valutare con il **medico di base** che non ci sia una frattura vertebrale – oppure l'esordio di **mal di schiena accompagnato da febbre**, che va sicuramente indagato.

Ma nella maggior parte dei casi non ci sono problemi rilevanti, e quindi è importante **rimanere attivi e avere pazienza**. In questi casi è bene consultare il medico di base, soprattutto se si tratta di **un episodio nuovo in una persona che non ne ha mai sofferto prima**: il medico deve visitare il paziente e, in base alla storia clinica, valutare se sospettare problematiche di altra natura. Tuttavia, nella grande maggioranza dei casi non ci sono motivi di preoccupazione. Quindi: **rassicurazione, cercare di rimanere attivi e, se necessario, assumere un antinfiammatorio al bisogno**, sapendo che le cose andranno a migliorare.

ATTUALITÀ

Giornata mondiale dei bambini, Lonfernini: "Dalla loro cura si misura la grandezza di una società"

E cosa suggerisce per la gestione del mal di schiena cronico?

Il mal di schiena cronico è un po' diverso, perché qui subentrano anche fattori psicosociali, quindi si va verso una situazione più complessa. L'elemento fisico diventa anche più difficile da individuare, sia alla visita che alla valutazione clinica.

I pazienti sono spesso più spaventati e iniziano a fare il giro degli specialisti, osteopati e quant'altro. In questi casi bisogna accettare che è impossibile individuare una causa specifica e che dobbiamo gestire tutto ciò che ruota attorno al dolore.

Il dolore può diventare centrale nella vita del paziente: si vive male non solo per il dolore in sé, ma anche per le limitazioni alle quali si ricorre per evitarlo. A volte, infatti, la paura del dolore è più intensa del dolore stesso.

Quando manca una causa chiara – come accade nel 90% dei casi – invece di cercare la soluzione miracolosa, è meglio concentrarsi sulla gestione, sull'educazione e sul recupero fisico, facendo un lavoro attivo.

Non solo terapie antalgiche quindi – come farmaci, manipolazioni o infiltrazioni mirate al dolore – ma un approccio più ampio, che vada a educare i pazienti, rassicurarli e spiegare che nel dolore cronico esistono meccanismi di auto mantenimento. La soglia del dolore si abbassa proprio nella zona in cui il corpo è abituato a sentirlo. In questi casi, il dolore non è più protettivo, ma diventa negativo, inutile, non più finalizzato.

Il dolore, quindi, non è solo una questione fisica, ma anche di abitudine ed elaborazione emotiva: quando lo si sperimenta ripetutamente, il corpo si sensibilizza fisiologicamente. La terapia, in questi casi, deve lavorare proprio su questi aspetti.

Quando il mal di schiena si presenta improvvisamente, cosa funziona davvero e cosa invece è meglio evitare?

Quello che funziona davvero è cercare di evitare il riposo a letto.

Muoversi, compatibilmente con quello che uno può fare, come alleggerire i carichi se l'attività quotidiana è intensa. Rimanere tranquilli, sapendo che le probabilità sono del 95% che tutto passi spontaneamente.

L'intensità del dolore non correla con la gravità della causa. Questo è un punto importante. Spesso, a noi sembra che un dolore fortissimo debba indicare una causa grave, ma la maggior parte dei mal di schiena acuti sono da spasmi muscolari, una sorta di protezione della schiena.

Sono mal di schiena da piccoli infortuni, quindi serve tempo per guarire.

Un altro errore è correre subito a fare esami come la risonanza magnetica. Fare la risonanza senza una vera indicazione specifica alla ricerca di una causa specifica, allunga i tempi di guarigione.

Ce lo dice la scienza, perché nelle risonanze si trovano "anomalie" a partire già dai vent'anni, legate al normale invecchiamento delle strutture della schiena, che non hanno niente a che vedere con la causa del dolore. Dalla risonanza non emerge quasi mai la causa del mal di schiena. Tutto questo, inoltre, comporta anche costi sociali a carico di tutti.

Ci sono sport o esercizi più indicati per chi soffre di mal di schiena?

Non è vero che il nuoto è la panacea. Sicuramente, se una persona ha mal di schiena in fase acuta, il nuoto – rispetto ad altre attività – può essere più agevole, perché il corpo è in scarico, ma non è la soluzione miracolosa. Ad esempio, ci sono studi che dimostrano che chi corre regolarmente ha dischi intervertebrali più in forma rispetto a chi non corre. Quindi non è vero che le attività "in carico" fanno male: al contrario, le attività in carico – come la corsa – fanno bene. Ovviamente, se una persona è in una fase di dolore, ci sono delle limitazioni e non si può fare

tutto, ma l'importante è **muoversi**.

Un grosso **problema** è l'**irregolarità**: quando una persona non fa attività fisica per dieci mesi all'anno e poi si iscrive a tutte le attività sportive durante le vacanze, rischia di infortunarsi. Ci vuole **gradualità** e **regolarità**. Più l'attività è costante e progressiva, meglio si riescono a fare le cose.

Lettture consigliate:

Per ulteriori approfondimenti: [Capire il dolore per affrontarlo: i consigli di Isico in una pratica guida](#)

Riproduzione riservata ©

I più letti della settimana: Attualità

Garbino in arrivo su Romagna e San Marino, poi martedì irrompe la bora: cambia il meteo in Regione

Branco da record e resti mutilati: è sempre più allarme lupi a San Marino

Gatti belli e dove trovarli: a San Marino la Mostra felina internazionale

Arrivato il freddo, scenderà anche la neve? Risponde Luca Gualandra

Al Castello di Serravalle il Gran Galà dei Vampiri

Compie 90 anni Gilberto Rossini, figura chiave nell'edilizia pubblica di San Marino

San Marino: monete, gioielli, orologi e oggetti di pregio all'asta di Nomisma

Colletta Alimentare, i volontari: "Quasi tutti donano, ancora meglio dell'anno scorso"

In memoria di Giada Penserini: all'Infermi arriva la macchina per il ghiaccio medicale

Un futuro per i lavoratori della pietra di San Marino: istituito il primo corso di formazione per giovani scalpellini

Social Media

TikTok

@san.marino.rtv

Facebook

San Marino RTV

Instagram

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100846