

# Se il piriforme s'infiamma per la schiena sono dolori

**Fisiatria.** È un piccolo muscolo, piatto e di forma triangolare, che si trova in profondità in ognuna delle due natiche. Va curato e non soltanto sedato

Tutti noi abbiamo un piccolo muscolo nel nostro corpo di cui molti non conoscono neppure l'esistenza ma che, quando si irrita, sono dolori. Specialmente per il nervo sciatico. Questo muscolo è il piriforme. Ce lo racconta il dott. Pietro Agostini, medico specialista in Fisiatria che collabora con Politerapica di Seriate.

## Piriforme e nervo sciatico

Il piriforme è un muscolo piccolo, piatto e di forma triangolare. Si trova in profondità in ognuna delle due natiche, sotto il muscolo grande gluteo. Ha origine dall'osso sacro e si inserisce nel femore corrispondente. È uno dei muscoli esterni dell'anca. Svolge l'importante funzione di assistere alla rotazione dell'anca e di ruotare l'arto inferiore e il piede verso l'esterno. È importante anche nel movimento della parte inferiore del corpo. Stabilizza l'articolazione dell'anca, ruota esternamente il femore, permette di camminare, spostare il peso da un piede all'altro e mantenere l'equilibrio. Sotto il piriforme e a suo stretto contatto, passa il nervo sciatico. Questo è un nervo importante che ha origine nella parte più bassa del dorso, passa nella natica, nella parte posteriore della coscia e prosegue lungo tutto l'arto, fino al piede.

## La Sindrome del piriforme

Eventi traumatici a carico del piriforme, un sovraccarico nel suo uso dovuto a scompensi posturali o vizi di movimento, un suo stiramento o altre condizioni di impiego scorretto, possono produrre una contrattura del muscolo e la sua ipertrofia (ingrossamento). In queste condizioni, il piriforme può schiacciare il nervo sciatico contro l'osso del bacino. La conseguenza è che il nervo si infiamma. Ecco la sindrome del piriforme, una delle cosiddette neuropatie da intrappolamento!

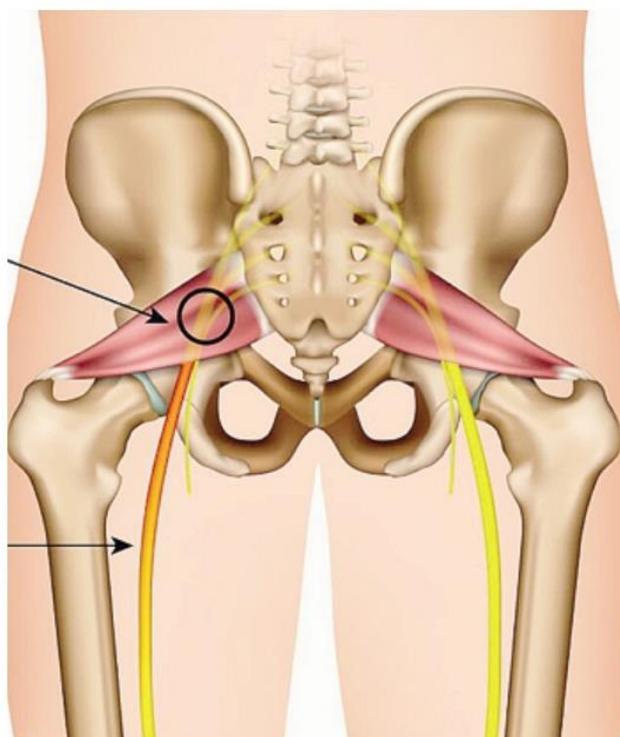
## I sintomi

I suoi sintomi possono essere molti e tutti fastidiosi. Tra i più comuni, si va da un dolore molto forte al gluteo a un dolore simile a sciatalgia che si irradia alla parte posteriore della coscia, al polpaccio, al piede e alle dita. C'è poi la possibilità di intorpidimento, formicolii e riduzione della sensibilità cutanea. Anche la riduzione della forza muscolare dell'arto e quella della mobilità dell'anca. Il dolore tende ad aumentare in posizione seduta. Può trovare sollievo con il moderato movimento.

Non sempre è facile da diagnosticare. I suoi segni, infatti, si possono confondere con quelli di altre patologie. Tra queste, l'ernia del disco. La diagnosi viene formulata sulla base dei sintomi, dei riscontri dell'esame obiettivo e anche con l'esecuzione di alcuni test.

## Si deve curare

La sindrome del piriforme deve essere curata e non solo sedata con farmaci antidolorifici, raccomanda il Dott. Agostini. Non ci si deve limitare a risolvere la fase acuta. Se non si cura in modo corretto, infatti, a cominciare dalle sue cause, non si risolve, può manifestarsi di nuovo e può farlo con sintomi ancora più forti. La terapia indicata è quella conservativa e riabilitativa con la combinazione di terapie fisiche, massaggi terapeutici e fisioterapia. A sostegno del ciclo riabilitativo, può essere utile assumere farmaci antinfiammatori. La terapia fisica più appropriata sono le applicazioni di Ultrasuoni medicati. Questi agiscono sull'infiammazione e sulla tensione muscolare. Il massaggio terapeutico deve comprendere glutei, rachide e, in molti casi, gli arti inferiori. Ha lo scopo di ridurre le contratture e riequilibrare la catena muscolare posteriore. La fisioterapia serve a ritrovare gli equilibri posturali corretti e ri-



Le frecce indicano il muscolo piriforme (in alto) e il nervo sciatico



Pietro Agostini

definire i giusti rapporti tra i diversi distretti muscolo-scheletrici sia in condizione statica che dinamica. Sono terapie che devono essere eseguite in modo combinato tra loro perché gli effetti delle une servono a massimizzare i risultati delle altre. Qui entra in campo il team multidisciplinare. Come sempre

nei disturbi a carico dell'apparato scheletrico e muscolare, la presa in carico deve essere completa e coordinata da parte di un gruppo di professionisti dedicati a quel paziente e a quel problema. Il team è guidato dal medico fisiatra e ne fanno parte il fisioterapista e il massaggiatore professionale che lavorano insieme. Condividono informazioni e osservazioni e concordano sulle azioni terapeutiche. Naturalmente, coinvolgendo il paziente.

## E la prevenzione?

Per prevenire la sindrome del piriforme, bisogna muoversi e muoversi correttamente, dice il Dott. Pietro Agostini. Senza pretendere dal proprio corpo ciò che non può dare ma anche senza abbandonarsi alla pigrizia. Serve poi una sana alimentazione e idratazione per tenere in salute i muscoli.