

Il dolore alla schiena Evitiamo di cronicizzarlo

Fisiatria. Non passa da solo ma non deve essere curato con metodi «fai da te». Serve un lavoro di squadra

Nella vita quotidiana, dice il dott. Pietro Agostini, medico specialista in Fisiatria e collaboratore di Politerapica di Seriate, si parla genericamente di mal di schiena. In realtà la schiena è ampia e i dolori si differenziano per la zona che colpiscono. Chiamiamo allora lombalgia i dolori nella parte inferiore del dorso, dorsalgia quelli che stanno più in alto e cervicalgia (la cervicale!) quelli che riguardano la parte superiore e colpiscono anche il collo e spesso le spalle.

Numeri importanti

È un disturbo molto diffuso. Si è stimato che tra l'80 e il 90% della popolazione soffre di lombalgia almeno una volta nella vita. Il 75% in età lavorativa. Altre stime riportano che il 67% della popolazione e soffre di cervicalgia almeno una volta nella vita. Il mal di schiena rappresenterebbe la prima causa di assenza dal lavoro. Disturbi importanti che si tende però a sottovalutare, lasciando che si cronicizzino o peggiorino fino a diventare malattie ancora più serie come l'ernia del disco. Il mal di schiena non passa da solo e non deve essere curato con metodi fai da te. La cura corretta del mal di schiena comincia da una diagnosi certa, definita da un medico, e prosegue con un piano riabilitativo messo a punto da uno specialista e eseguito da professionisti sanitari preparati.



Pietro Agostini

Diverse le cause

Il mal di schiena può insorgere dalla prima infanzia all'età avanzata per diverse ragioni: morfologiche (per esempio la presenza di scoliosi), posturali, biologiche (per malattie), da sovraccarico (sollevamento di pesi eccessivi o sovrappeso corporeo), per eccesso d'uso (ripetizione frequente di movimenti fastidiosi). Fisiologicamente la colonna vertebrale, guardata di fianco, presenta tre curve: cervicale, dorsale e lombare. Guardata frontalmente, invece, è dritta. Alla sua base vi sono le articolazioni sacro-iliache. La presenza delle curve e le articolazioni sacro-iliache, insieme a strutture come i dischi intervertebrali, formano i principali ammortizzatori del nostro corpo, riducendo traumi e microtraumi del rachide.

Posture scorrette

Le curve si sono formate nel corso dell'evoluzione dell'uomo che è passato dalla posizione a quattro zampe a quella eretta. Non sappiamo se questa evoluzione sia già terminata ma sappiamo che le abitudini della vita quotidiana moderna non la facilitano. L'uomo è fatto per stare in piedi e in movimento e avere il suo giusto peso. Noi tendiamo a stare molto seduti, a muoverci poco e ad alimentarci in modo eccessivo. Postura scorretta, sedentarietà, sovrappeso e cari-



Di mal di schiena ne soffre tra l'80 e il 90% della popolazione

chi sbagliati danneggiano la colonna vertebrale e i muscoli che la sorreggono. Il risultato è il mal di schiena.

Prevenzione e cura

Una vita sana (corretto movimento, giuste posture statiche e dinamiche, alimentazione bilanciata, controlli puntuali nell'età evolutiva) riduce notevolmente le possibilità che insorga il mal di schiena. In età evolutiva, una diagnosi precoce di un problema morfologico/posturale permette a specialisti e terapisti un miglior successo prognostico e la possibilità per il paziente di vivere bene nell'età adulta. Negli adulti, quando si manifesta il dolore, è bene non sottovalutarlo e affrontarlo subito nel giusto modo. Ai primi sintomi è utile rivolgersi a uno specialista, fisiatra o ortopedico, che proporrà i metodi di cura più adatti che devono poi essere portati nello stile di vita quotidiano della persona.

Tre figure professionali

Il mal di schiena deve essere curato col coinvolgimento di

tre figure professionali: specialista, fisioterapista e massoterapista. Si tratta di un lavoro di team nel quale i diversi professionisti operano insieme intorno al paziente. I protocolli solitamente applicati si compongono di una parte farmacologia/integrativa per il controllo del dolore e dell'infiammazione e come adiuvante delle strutture biologiche, di terapie fisiche di supporto (ultrasuoni, tecar, laser), di massaggio terapeutico per predisporre la muscolatura alla rieducazione funzionale posturale e per allentare le tensioni dei tessuti e di fisioterapia per rieducare il corpo e le strutture anatomiche alle loro corrette funzioni e alla loro protezione. Si rivelano molto utili anche le tecniche manuali, come la medicina manuale praticata solo da medici, la chiropratica e l'osteopatia. Chiropratica e osteopatia sono tecniche che devono essere sempre prescritte dal medico specialista e usate per casi ben determinati perché se non praticate correttamente, possono procurare danni e non sono la panacea di tutti i mali.