ASUGI
Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

QUATTRO CHIACCHERE SUL "MAL DI SCHIENA"

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

INTRODUZIONE

Il “mal di schiena” è una delle più comuni malattie dell’uomo ed è la causa più comune di assenza dal lavoro, ma anche la causa più comune di inabilità nella vita quotidiana.

Questo manuale non vuol essere una soluzione per il “mal di schiena”, ma una semplice guida introduttiva al perché del dolore lombare, alle sue cause più frequenti ed a quanto è possibile fare per evitarlo o controllarlo, ristabilendo un uso corretto della nostra colonna vertebrale lombare.

Per fare questo, ci muoveremo lungo un percorso che ci porterà a conoscere la nostra colonna vertebrale, incominciando dalla Storia!!!

Evoluzione del “Mal di schiena”.

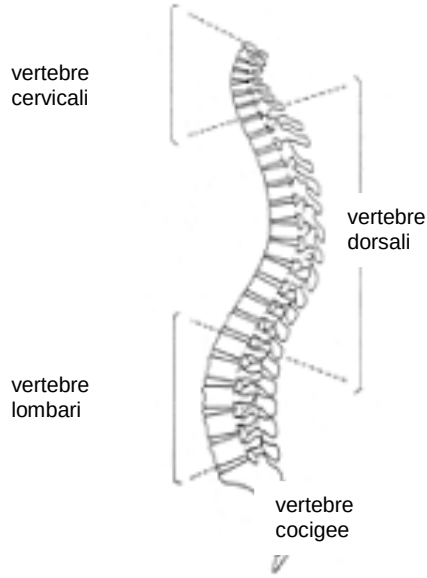
Da quando l’uomo ha assunto la posizione eretta, la colonna vertebrale lombare ha iniziato a soffrire. Nell’uomo non si sono prodotti cambiamenti strutturali di adattamento al cammino ed al mantenimento di una postura eretta, ma la parte lombare si è accollata l’onere di mantenere il peso del corpo. Questo ha prodotto un aumento dello “stress” sulla struttura, derivante dal vivere quotidiano, da cattive posture poco esercizio, lavoro pesante.

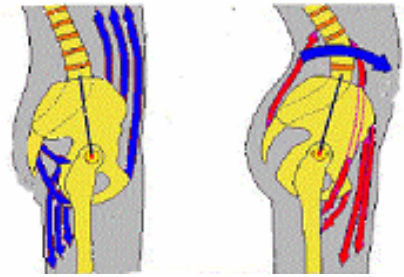
Molti dolori di schiena non sono molto importanti e riflettono solo patologie minori, sforzi e carichi eccessivi, normale invecchiamento. Sfortunatamente, quando la schiena soffre, si è costretti a bloccare le proprie attività che non possono ricominciare sino a che c’è dolore. Se ignoriamo questi segni di allarme del “mal di schiena” acuto e non prendiamo le necessarie contromisure per curare la nostra colonna vertebrale lombare, il mal di schiena diventa cronico, finché, la colonna semplicemente collassa, ... Ed anche noi!!!

Anatomia della colonna

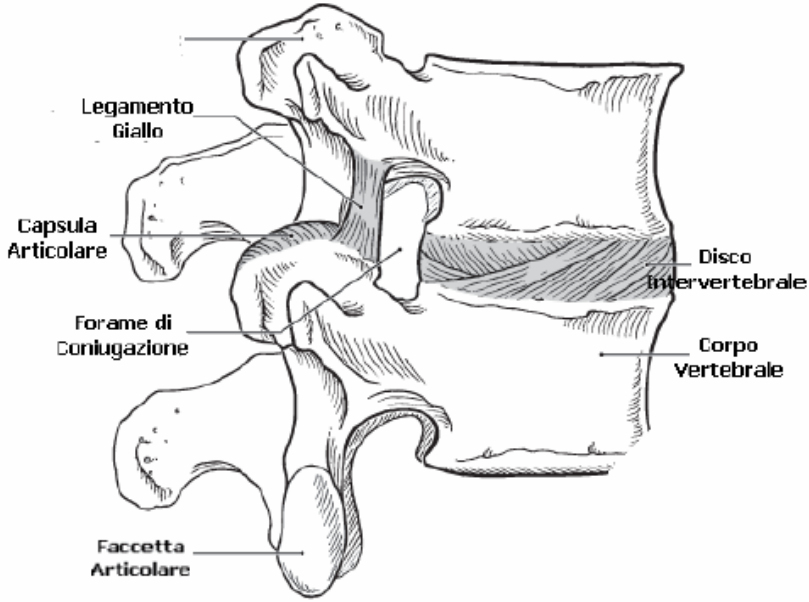
Una colonna vertebrale sana è forte, flessibile e libera dal dolore. Le sue principali funzioni sono di supporto per la parte superiore del corpo, protezione del midollo spinale, consentire il movimento e permettere l’inserzione di numerosi muscoli e legamenti; in questo modo possiamo mantenere il nostro movimento quotidiano e stare eretti.

Le vertebre sono perfettamente allineate tra loro e formano tre curve (cervicale, dorsale e lombare) che consentono un perfetto bilanciamento sostenute dal lavoro della muscolatura addominale e posteriore della colonna, dai muscoli dei glutei e dai muscoli delle gambe.



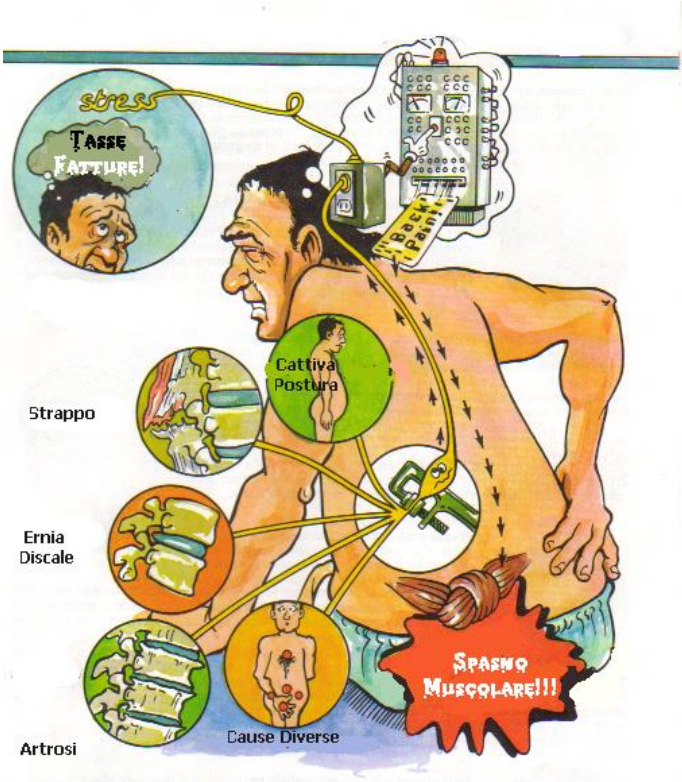


La colonna vertebrale lombare è composta da 5 vertebre (da L1 a L5), con i dischi intervertebrali interposti, dalle radici nervose che da qui si dipartono per innervare gli arti inferiori, da muscoli e legamenti. Le vertebre lombari devono sopportare grossi carichi e sono le più grandi di tutta la colonna.



Anatomia del dolore lombare

Il dolore inizia quando le terminazioni nervose ricevono delle stimolazioni sensitive abnormi. Il cervello, che riceve tutte le informazioni sensoriali, interpreta queste stimolazioni come dolore. In risposta al dolore, la muscolatura lombare cerca di proteggere la colonna vertebrale, inducendo una contrattura muscolare che rende l'area interessata immobile. Questo però tende a prolungare il dolore.



Le cause delle stimolazioni, come si vede, possono essere le più varie; dallo stress della quotidianità alla osteoartrosi. Il circolo vizioso che si instaura (stimolazione dolorosa, contrazione muscolare) tende ad automantenere il dolore.

Cause del Mal di Schiena

Le cause del dolore lombare possono essere riassunte, in modo generico e discorsivo, in:

- cattiva postura, mancanza di esercizio, aumento di peso.
- distorsione e distrazione legamentosa.

- ernia del disco.
- osteoartrosi.
- stress, tensioni e problemi emotivi.
- cause eterogenee.

Postura

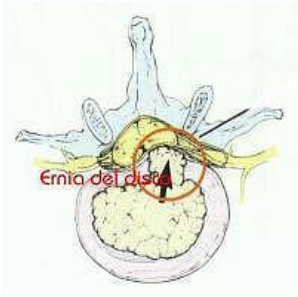
Molti dei mali di schiena sono il risultato di un uso improprio della colonna lombare nell'attività quotidiana (lavoro, lavori in casa, sports amatoriali etc.) che provoca stiramenti e la rende vulnerabile. Una iperlordosi (aumento della curvatura lombare) è il risultato di una muscolatura debole, sia lombare sia addominale, che priva la colonna di un importante supporto. L'aumento di peso, aggrava questa situazione.

Stiramenti e distorsioni

Avvengono quando la muscolatura lombare ed i legamenti subiscono una forte tensione o rotazione. Sono usualmente comuni nelle normali attività: piegarsi, sollevare un peso, star seduti, stare in piedi etc.
Consuetudini corrette, risolvono molti casi di mal di schiena.

Ernia del disco

È notoriamente una delle cause di severo dolore ed inabilità. Il nucleo centrale del disco sporge (ernia) e comprime la radice nervosa. Il dolore è irradiato in basso, lungo l'arto inferiore ed è denominato comunemente sciatica. Se la compressione sul nervo continua per lungo tempo, può danneggiare il nervo e questo produce una perdita di forza all'arto perché la muscolatura che la radice nervosa innerva, perde la sua funzione. Questo può succedere, ma non è detto che succeda.



Il dolore può essere risolto sia con terapia medica e fisica, sia con interventi chirurgici, ma questo sarà il Medico Curante o lo Specialista a deciderlo o proporlo, dopo aver visitato il paziente ed aver visionato le indagini e gli esami eseguiti.

Osteoartrosi

È parte del normale processo di invecchiamento ed è la tassa che dobbiamo pagare perché viviamo, lavoriamo e ci divertiamo.
Colpisce il disco intervertebrale, il corpo vertebrale, le articolazioni, i legamenti in vari gradi. Queste strutture degenerano, stringono la radice nervosa nel suo forame o nel canale vertebrale e producono dolore. Proprio perché viviamo, lavoriamo e ci divertiamo, se usiamo bene la colonna, manteniamo una buona postura e manteniamo la nostra muscolatura tonica, possiamo sicuramente ridurre la possibilità di osteoartrosi.

Stress, tensioni e problemi emozionali

La vita moderna, lo stress che ci procurano i problemi che ogni giorno dobbiamo affrontare provocano ed aumentano la tensione muscolare, specialmente a livello lombare. Se siamo capaci di affrontare la giornata in modo più sereno, certamente possiamo ridurre tali tensioni e ridurre il dolore,

e questo a tutti i livelli non solo quello lombare. D'altronde c'è stato chi ha detto "un volto ha bisogno di usare 17 muscoli per dimostrare rabbia e solo di 7 per sorridere; quindi, se non altro per economia, SORRIDIAMO!"

Altre cause

Queste includono varie condizioni che possono causare dolore lombare; scoliosi, problemi degenerativi vertebrali, spondilolistesi (scivolamenti di una vertebra sull'altra), problemi ginecologici nelle donne e prostatici negli uomini. Tutte queste cause possono generare dolore lombare e fermare la nostra attività.

UN SEVERO E PERSISTENTE DOLORE LOMBARE DEVE AVERE L'ATTENZIONE DEL VOSTRO MEDICO!!!

Sarà infatti il vostro Medico che, raccogliendo dati clinici ed anamnestici (la vostra storia e visita) e raccogliendo dati strumentali (esami ed indagini eseguite), consiglierà la miglior strategia terapeutica da adottare.

Abbiamo esaminato, in modo discorsivo, del perché e delle cause più frequenti del dolore lombare.
Cerchiamo ora di capire quello che possiamo fare per cercare di evitarlo mantenendo in forma la nostra colonna vertebrale.

USIAMO AL MEGLIO LA MECCANICA DEL NOSTRO CORPO

La nostra vita quotidiana è fatta di:

Sollevamenti:

- Piega le ginocchia, non la schiena.
- Solleva usando le gambe, afferra gli oggetti e portali contro il corpo.
- Porta gli oggetti non più in alto del petto, usa gli sgabelli se ciò è necessario.
- Quando il carico è molto pesante, cerca aiuto e non alzare di scatto.

Altrimenti:

Stare fermi o camminare

- Stai fermo con un piede sollevato, cambia posizione spesso.
- In piedi, cerca di bilanciare bene il corpo e la schiena.
- Cammina con una postura corretta, la testa eretta.
- Confortevoli sono le scarpe a tacco basso.

Altrimenti:

Guidare

- Guida mantenendo le ginocchia allo stesso livello dei fianchi.
- Siedi eretto, mantieni le mani avanti sul volante.
- Per aiutare la tua schiena, usa un appoggio lombare e se non c'è l'hai, usa un asciugamano arrotolato.

Non fare così:

Star seduti

- Siedi su una sedia alta in modo sufficiente da poter avere i piedi paralleli al pavimento e ginocchia a livello delle anche.
- Siedi avendo la schiena ben contro lo schienale.
- Proteggi la colonna lombare con un supporto o un asciugamano arrotolato.

Così va bene:

Così no:

Dormire

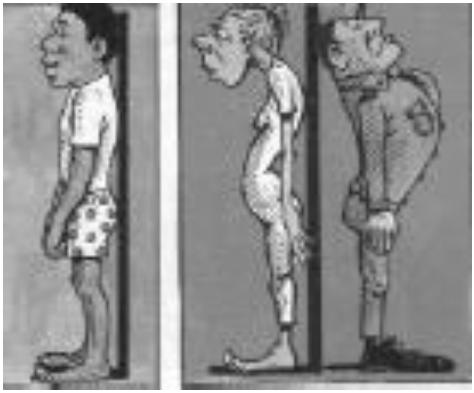
Una nottata di buon sonno, su un materasso adatto è molto efficace per la nostra colonna.

- Dormi sul tuo lato preferito con le ginocchia piegate.
- Dormi sul dorso avendo cura di usare un cuscino sotto le ginocchia.

Mentre cosi, …. Che risveglio !!!!

Capire da soli la nostra postura

Un test che possiamo effettuare a casa e molto semplice (solo per aiutarci a capire!!) lo possiamo eseguire appoggiandoci ad una parete. Dovrebbe esserci solo un minimo spazio tra la curva lombare e cervicale e la parete: così le curve della colonna sono armoniche e la postura è buona. Un atteggiamento rilassato, da pigro, o un atteggiamento “militare” aumentano la curva lombare.



Molte persone assumono atteggiamenti posturali scorretti molto presto nella vita: **una buona postura è efficace nel prevenire molti mali di schiena.**

Come possiamo aiutarci?

Sempre in tema di prevenzione del “mal di schiena”, dobbiamo capire che una buona postura può essere mantenuta con l’aiuto di un forte e flessibile supporto muscolare e questo avviene con un buon programma di esercizi.

La maggior parte delle persone pensa che poiché le braccia e le gambe sono forti, lo è anche la colonna vertebrale:

NON È VERO!!!

Il ruolo della muscolatura della colonna vertebrale è paragonabile a quello dei tiranti metallici di un albero: se i tiranti sono forti e tesi, l’albero crescerà diritto e flessibile.

Pertanto è importante un buon programma di esercizi terapeutici ma,

prima di iniziarlo, è necessaria una valutazione medica e specialistica.

Questo perché devono essere individuati i problemi che hanno portato all’insorgenza del dolore, e ciò non può essere fatto solo leggendo un manuale (questo) il cui scopo è solo quello informativo e di aiuto nella comprensione di un problema.

La strada del benessere

Nel momento in cui compare dolore lombare, inizia a suonare il campanello d'allarme che la colonna vertebrale usa per farti sapere che qualcosa non va !!!!

È quindi indispensabile che il tuo Medico valuti quanto è successo, per aiutarti e pianificare un percorso di trattamento che ti permetta di correre ai ripari da altri episodi di dolore.

L'episodio può avere una evoluzione benigna, e con farmaci e riposo può cessare. A questo punto, è utile che il tuo fisioterapista concordi con te un programma di esercizi terapeutici e di igiene posturale che ti aiutino nella quotidianità.

Altrimenti, se l'episodio è più importante, sarà il tuo Medico a decidere su esami ed indagini da farti eseguire per conoscere più a fondo la tua colonna lombare. È possibile che tale fase di dolore abbia necessità di terapie più importanti (TENS, uso di bustino, massoterapia, ozonoterapia etc.) e se si risolve, il tuo fisioterapista sarà sempre accanto a te per consigliarti sul programma fisioterapico. Altrimenti, se il dolore continua, forse sarà necessario un trattamento chirurgico (e sarà lo Specialista a proportelo).

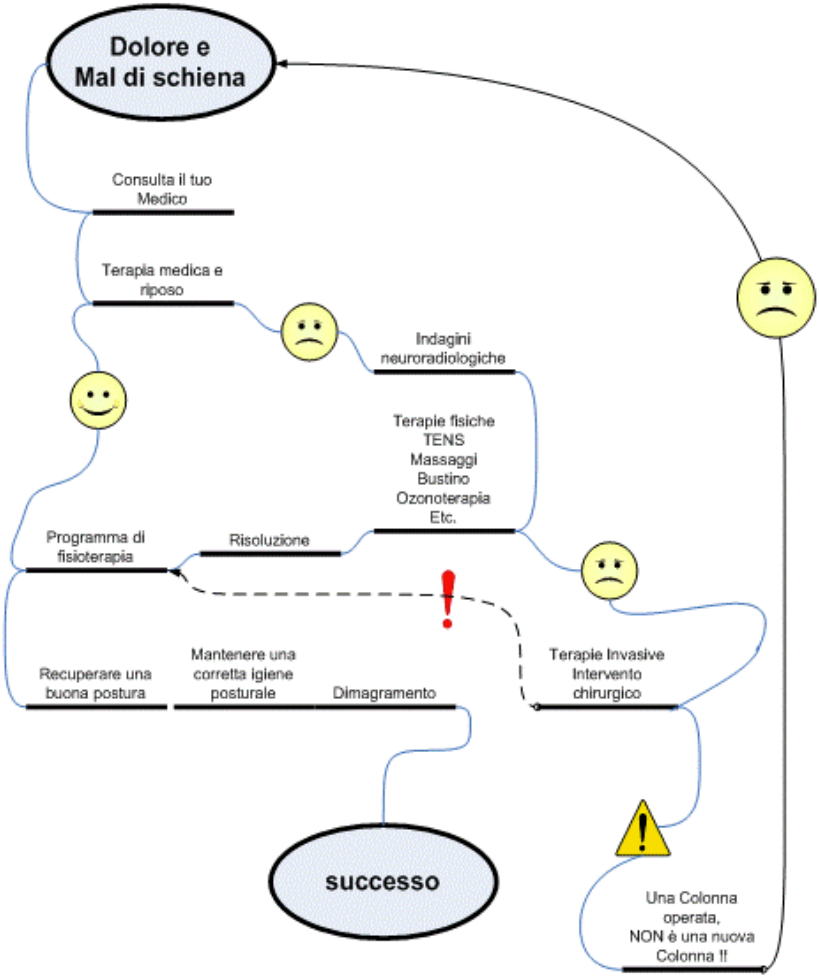
In tutti e due i casi, una volta risolto il dolore, sarà sempre utile il programma di esercizio terapeutico e igiene posturale.

Anche se operata, ricorda che la tua è una colonna vertebrale che comunque ha già sofferto; non è una colonna nuova.

Pertanto:

ESSERE LIBERI DAL DOLORE LOMBARE DERIVA DA UNA COLONNA IN BUONO STATO; MANTENERLA TALE DIPENDE DA NOI.

Buon Lavoro



NOTE

Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP ASUGI su testo fornito dalla Struttura Complessa Neurochirurgia

Struttura Complessa di NEUROCHIRURGIA Direttore:
Prof. Leonello TACCONI MD, FRCS Ed (SN) Professore
a contratto in Neurochirurgia presso l'Università di Modena
per l'anno accademico corrente Tel: 040 – 399 4411; Fax:
040 – 399 4057
e mail: neurochirurgia.direzione@asugi.sanita.fvg.it

Revisione 01 – maggio 2022