



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

## **Stenosi: esercizi e corsetto funzionano quanto il bisturi**

### **Lo dice la Cochrane review di Isico appena pubblicata**

La stenosi del canale è una patologia frequente con l'avanzare dell'età (colpisce pazienti oltre i 60 anni, soprattutto donne), è dovuta a processi degenerativi della colonna e alle eventuali variazioni del canale vertebrale, tanto da essere una delle cause principali di intervento chirurgico fra gli over 65. Sostanzialmente la stenosi è un restringimento del canale vertebrale che determina uno schiacciamento del midollo spinale stesso e delle radici nervose e conseguente dolore che parte dalla schiena e si irradia alle gambe, di solito bilaterale e simmetrico.

Come trattarla? Oggi i dati della review sistematica Cochrane di ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), "Surgical versus non-surgical treatment for lumbar spinal stenosis", appena pubblicata sulla Cochrane Library, afferma che non si evidenziano differenze fra il trattamento chirurgico e quello conservativo .

"Nella review sono stati inclusi 5 studi - spiega il dott. Fabio Zaina, fisiatra specialista di ISICO e autore della ricerca - per un totale di 643 pazienti, ripartiti all'incirca a metà sui due trattamenti. Ricordiamo che la stenosi altro non è che un restringimento del canale vertebrale dovuta ai naturali processi di invecchiamento, una condizione questa che può portare a forti dolori. Nel caso di trattamento conservativo si intendono sia l'approccio farmacologico sia quello con esercizi sia con corsetto. In base ai dati presenti in letteratura l'approccio chirurgico può avere effetti collaterali importanti che riguardano dal 10 al 24% dei pazienti: da infarto a frattura dei processi spinosi a disturbi respiratori ed ematomi fino al rischio di reintervento e morte per edema polmonare. La notizia, quindi, di equiparazione dei risultati raggiunti dai due trattamenti è importante".

Il dolore provocato dal restringimento del canale vertebrale può comportare molte limitazioni nella vita quotidiana, riducendo in primis l'autonomia: il sintomo principale è il dolore durante la deambulazione in pazienti anziani che si irradia progressivamente dalla schiena alle gambe e che normalmente si risolve stando seduti o inclinando il tronco. Spesso i pazienti sono costretti a limitare in maniera molto significativa i loro spostamenti.

“In Isico affrontiamo questo tipo di patologia sostanzialmente predisponendo un programma di esercizi insieme al paziente da poter poi eseguire anche da solo - conclude il dott. Zaina”

L’obiettivo degli esercizi è aumentare l’autonomia migliorando l’elasticità della schiena e allenando i pazienti in maniera progressiva a camminare sempre più a lungo. Essendo un processo degenerativo la stenosi non è facile da contrastare, ma di sicuro possiamo migliorare la qualità di vita in un numero significativo di casi.

Per ulteriori informazioni Miralda Colombo, responsabile Ufficio Stampa - cell. 3355923359 - email [ufficiostampa@isico.it](mailto:ufficiostampa@isico.it)