

LASONIL

ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO


 220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM
 NAPROSSENE SODICO

CORRIERE DELLA SERA / REUMATOLOGIA

LASONIL

 ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO

UNA COMPRESSA


 220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM
 NAPROSSENE SODICO


CATTIVE ABITUDINI

Fatti non fummo per restar seduti

Le cause più frequenti di mal di schiena sono il troppo tempo passato seduti o al contrario l'eccesso di esercizio fisico, che può sollecitare e danneggiare i dischi intervertebrali. Gran parte dei casi di lombalgia origina in queste piccole strutture

di Elena Meli



(Getty Images)

Fatti non fummo per restar seduti, ma per stare in piedi e camminare. Una parafrasi da Dante che aiuta a capire perché la schiena sia il nostro punto debole, come spiega Maurizio Fornari, responsabile dell'Unità di

Per il trattamento di

MAL DI SCHIENA, DOLORI ARTICOLARI, DOLORI DI MINORE ENTITÀ NELL'ARTRITE

CORRIERE DELLA SERA

GRAN BRETAGNA

A Londra una bimba cristiana di 5 anni affidata a una famiglia musulmana

di Monica Ricci Sargentini



LE INDAGINI

Caccia a 4 nordafricani a Rimini: pista delle impronte e delle celle telefoniche

di Andrea Pasqualetto, inviato a Rimini

VIOLENZA IN RIVIERA

Le notti a rischio nei bagni di Rimini: «Puntano chi va al mare e li pestano» | [Video](#)

di Andrea Pasqualetto, inviato a Rimini

neurochirurgia al Neuro Center dell'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano): «Il mal di schiena è una conseguenza della nostra postura eretta. La colonna è una sorta di tensostruttura, in cui il perfetto coordinamento di vari muscoli e un giusto allineamento delle strutture ossee ci consente di stare in piedi. Per esempio, la settima vertebra cervicale deve cadere a piombo sull'osso sacro, altrimenti si è sbilanciati; le tre curve della colonna servono a darle equilibrio, così come il lavoro dei muscoli laterali, che sono attivi quando si è in piedi e si cammina. In questa condizione la colonna sente il carico della gravità, ma grazie al lavoro muscolare vi si oppone e "rischia" di meno rispetto a quando si sta seduti, proprio perché stando a sedere il tono dei muscoli è inferiore e la pressione sui dischi intervertebrali risulta maggiore. Le cause più frequenti di mal di schiena sono perciò il troppo tempo passato seduti o al contrario l'eccesso di esercizio fisico, che può sollecitare e danneggiare i dischi intervertebrali».

Ammortizzatori fra una vertebra e l'altra

Gran parte dei casi di lombalgia infatti origina in queste piccole strutture che fanno da ammortizzatore fra una vertebra e l'altra: se per qualsiasi motivo i dischi soffrono, possono liberare molecole che irritano le terminazioni nervose della zona oppure possono deformarsi, sporgendo posteriormente e provocando dolore. «È il famoso "colpo della strega": basta che il disco spinga pochissimo sul legamento vertebrale posteriore che protegge i nervi per provocare un dolore tale da bloccarci - osserva Fornari -. Questo sistema di allarme così immediato e reattivo dà l'idea di quanto sia importante mantenere in salute la colonna, che deve essere solida per proteggere il midollo spinale e i nervi ma anche molto mobile». Come intervenire in caso di mal di schiena acuto? «Intanto è bene sapere che nel 95 per cento il problema si risolve da solo nel giro di un mese al massimo: il medico di famiglia può bastare a gestirlo, intervenendo per ridurre il dolore - risponde Francesca Di Felice, fisiatra dell'Isico, l'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale di Milano -. I farmaci antinfiammatori non steroidei rimangono l'opzione di prima scelta, anche se il paracetamolo sembra essere meno efficace di quanto pensavamo in passato; in seconda battuta si possono prescrivere oppioidi deboli, miorilassanti, corticosteroidi o anche antidepressivi e anticonvulsivanti come adiuvanti della terapia. Rivolgersi al medico è importante anche per valutare se la lombalgia sia aspecifica o secondaria, cioè dovuta ad altri disturbi, tenendo conto di sintomi che potrebbero suggerire fratture, malattie reumatiche o altre patologie».

Terapie non farmacologiche

Una volta escluso che dipenda da problemi diversi, il mal di schiena acuto non deve preoccupare e chi preferisce può scegliere terapie non farmacologiche, anche se, come spiega Di Felice: «non abbiamo prove assolute di efficacia da studi rigorosi. L'applicazione del calore sembra comunque uno dei metodi più validi, mentre per laser, Tens, stimolazione muscolare elettrica e altri interventi non abbiamo delle certezze». «Le manipolazioni possono essere utili soprattutto se il mal di schiena tende a ripresentarsi: torsioni e trazioni fatte da un bravo professionista possono far rientrare i dischi intervertebrali e ridurre i carichi - dice Fornari -. Di certo oggi non si interviene quasi mai con la chirurgia se non in casi specifici, in cui il mal di schiena diventa cronico».

Se il mal di schiena è cronico



TEXAS

Tempesta Harvey, almeno 5 morti: «Il livello dell'acqua può salire» | [Video](#) | [Foto](#)

di Salvatore Frequento e Marilisa Palumbo, inviata a New York



COME CHECCO ZALONE

Il paradosso degli ex agenti provinciali: «Noi, con lo stipendio senza lavorare»

di Melania Di Giacomo



Quando appunto il mal di schiena diventa cronico è importante individuare un'eventuale causa specifica, come spiega Fornari: «In alcuni casi il disco intervertebrale degenerato continua a liberare sostanze che provocano dolore per motivi ben precisi: si è osservato, per esempio, che alcune lombalgie croniche sono sostenute da un'infezione batterica dei dischi intervertebrali, dovuta a germi presenti sulla pelle che riescono ad andare in profondità e generare un'infezione cronica del disco. In questi casi una terapia antibiotica può essere raccomandabile. Negli over 60, invece - prosegue l'esperto -, una causa di mal di schiena cronico può essere la spondilolistesi, ovvero lo scivolamento delle vertebre dovuto a dischi intervertebrali ormai molto fragili, che non fanno più da ammortizzatori: se il problema dà sintomi molto intensi e tende a peggiorare, può diventare opportuno l'intervento chirurgico».

28 agosto 2017 (modifica il 28 agosto 2017 | 09:28)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

[SEGUI CORRIERE SU FACEBOOK](#)

 Mi piace 2.4 mln

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK**smart forfour nightview**

Tua da € 150 al mese, con predisposizione iPad. Scopri! it.smart.com

**È arrivata IperFibra**

Solo per oggi IperFibra 1 Gigabit da 20€ ogni 4 settimane. [Attiva gratis!](#)

**Mercedes me Adapter.**

Connetti la tua auto al futuro. [Richiedi ora il voucher.](#)

ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT**L'ECONOMIA del CORRIERE**

L'Economia del Corriere, ogni lunedì, è incluso nell'abbonamento a Corriere Digital Edition.

**Entra in DoveClub**

Ti aspetta un 2017 ricco di Viaggi, scegli la tua prossima meta

**Su Buonpertutti.it**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.