

IN SALUTE

Per il bene della schiena

Meno farmaci, più sport: diamoci una mossa!



Troppi test diagnostici e farmaci. Per curare la lombalgia e la sciatalgia in Italia si fa ricorso a un eccesso di prescrizioni di analgesici e di esami quali Tac e risonanze magnetiche.

A segnalare questa situazione è la Fondazione Gimbe di Bologna, che ha pubblicato la sintesi italiana delle linee guida del britannico Nice (National Institute for Health and Care Excellence) per orientare i medici e informare i pazienti (www.evidence.it/lombalgia).

In Italia la pratica medica spesso non riflette lo stato dell'arte, con alcune prestazioni sovra-utilizzate e altre sotto-utilizzate. "Fra queste ultime c'è sicuramente l'esercizio fisico, la terapia manuale e la psicoterapia", afferma Nino Cartabellotta, presidente della Fondazione. In particolare, i programmi di esercizio fisico offrono benefici a lungo termine, a differenza di quelli passivi, come la terapia manuale di manipolazione, che non risultano efficaci nella prevenzione.

Viceversa, in assenza delle opportune condizioni, Tac e risonanze sono spesso inappropriate: se il mal di schiena persiste oltre un mese è bene farsi visitare da uno specialista per escludere patologie secondarie.

È utile poi rivolgersi a un riabilitatore esperto che, attraverso un approccio cognitivo-comportamentale e una serie di esercizi mirati, consen-

ta di evitare la cronicizzazione della lombosciatalgia. "Bisogna considerare tutti i fattori di rischio della cronicizzazione, non solo fisici, come ad esempio un'altra patologia, ma anche psicologici e sociali, trattando la persona nel suo complesso", spiega il professor Stefano Negrini, direttore scientifico di **Isico** (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale).

"Spesso le persone ansiose, depresse o che esprimono disagi in ambito lavorativo o familiare tendono a una cronicizzazione più veloce del mal di schiena, e richiedono non solo una riabilitazione muscolo-articolare, ma un intervento anche a livello psicologico".

Il nemico numero uno da sconfiggere è comunque la sedentarietà: quando possibile, il paziente deve essere incoraggiato a riprendere l'attività fisica, ovviamente senza eccedere. L'ideale è praticare uno sport 2-3 volte alla settimana.

Non è mai troppo presto per la prevenzione: ne possono soffrire anche i bambini. I genitori spesso si preoccupano per il peso dello zaino scolastico: "Si tratta di un fattore di rischio solo se si porta per più di 15-20 minuti e in chi non è allenato", precisa Negrini. I bambini hanno bisogno di muoversi più degli adulti, almeno un'ora al giorno, facendo sport o semplicemente giocando, meglio se all'aria aperta.

Elena Correggia