

# Meglio informati sul mal di schiena



Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



## Armonia alterata

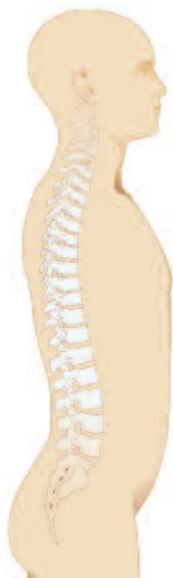
**Quando i tendini, i legamenti, i muscoli e le articolazioni cessano di funzionare in armonia, si manifestano i dolori.**

**La schiena è costituita principalmente** dalla colonna vertebrale, un componente stabile e tuttavia estremamente mobile. La colonna vertebrale è costituita da vertebre, dischi intervertebrali e da piccole faccette articolari. Il sostegno della colonna vertebrale è assicurato da legamenti lunghi e spessi e da possenti gruppi muscolari.

**Solitamente il mal di schiena non è sintomo di danni seri alla colonna vertebrale.** Tuttavia, si tratta di un disturbo largamente diffuso, che insorge quando ad un certo momento i dischi intervertebrali, le faccette articolari, i muscoli e i legamenti subiscono carichi scorretti, non funzionano più in armonia o si manifestano contratture muscolari.



Muscolatura dorsale: movimento, posizione eretta, sostegno e stabilità della colonna vertebrale.



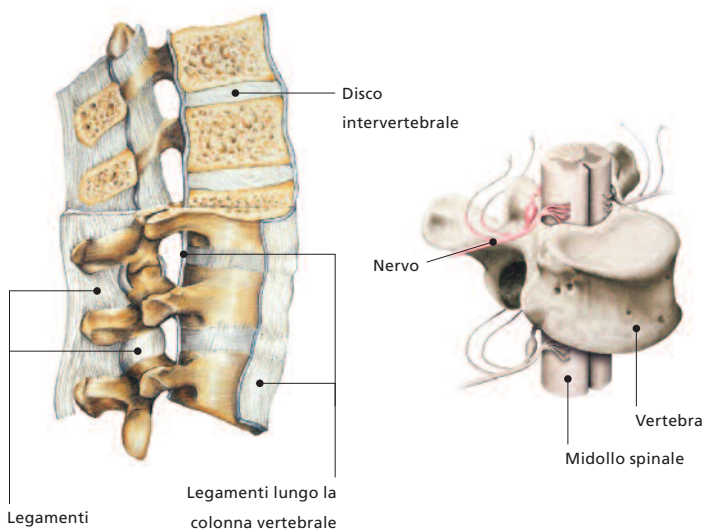
La colonna vertebrale è formata da 24 vertebre.

**Le cause più comuni del mal di schiena sono costituite da carichi scorretti, infiammazioni o contratture muscolari.**

Tali cause possono manifestarsi «spontaneamente» o in seguito a posture anomale prolungate. Le contratture muscolari sono dovute anche a dolori, stress o difetti di postura. Inoltre, il mal di schiena può essere provocato anche da uno squilibrio del carico muscolare, che si verifica quando la muscolatura non è attivata a sufficienza o asimmetricamente solo da un lato.

### Un sistema armonico

La colonna vertebrale umana è costituita da 24 vertebre separate tra loro da dischi intervertebrali che ammortizzano gli urti. All'interno del canale formato dal forame vertebrale si trova il midollo spinale, da cui si diramano numerosi fasci nervosi. I legamenti lungo la colonna vertebrale ne garantiscono la stabilità. Anche una robusta muscolatura dorsale assicura la stabilità della colonna vertebrale, consentendo inoltre il movimento e la posizione eretta.



## Il mal di schiena è pericoloso?

**Solitamente il mal di schiena non è provocato da fattori gravi e quindi normalmente non è preoccupante.**

**Il mal di schiena è un disturbo largamente diffuso.**

Nella maggior parte dei casi il mal di schiena è fortunatamente di natura passeggera e anche se è molto forte di regola non è sintomo di una malattia grave o pericolosa. Gli specialisti parlano di mal di schiena «non specifico».

**Tuttavia, se il mal di schiena dovesse essere accompagnato dai seguenti sintomi, si consiglia di rivolgersi al medico:**

- forte agitazione
- dolori acuti e incessanti, soprattutto di notte
- malessere diffuso
- consistente perdita involontaria di peso
- perdita di sensibilità alla schiena o nella zona dei genitali
- perdita di sensibilità o formicolio doloroso o debolezza alle gambe
- riduzione della capacità motoria dei piedi
- difficoltà ad urinare, incapacità di controllare urina e feci (emergenza: rivolgersi immediatamente al medico)

Il medico sarà così in grado di verificare l'eventuale presenza di un trauma grave ai dischi intervertebrali o altre patologie, come osteoporosi (perdita di tessuto osseo), infiammazione, infezione o tumore, per poter iniziare immediatamente la cura più adeguata. Solitamente infatti il mal di schiena è sì fastidioso, ma innocuo e non riconducibile ad una particolare malattia.

## Come si cura il mal di schiena?

**Il mal di schiena ha buone probabilità di guarigione. È importante mantenersi attivi! Il movimento è la cura più efficace contro il mal di schiena aspecifico. Per lenire il dolore e rilassare la muscolatura possono essere assunti anche alcuni farmaci.**

**Anche in caso di mal di schiena è consigliabile continuare le proprie attività quotidiane, compreso il lavoro. Il moto implica un'alternanza continua di contrazione e decontrazione della muscolatura dorsale. Le fibre muscolari doloranti possono in tal modo rilassarsi e tornare al loro normale funzionamento.**



In caso di mal di schiena aspecifico, il più comune, il movimento **non** è mai dannoso. Il riposo a letto è invece consigliato soltanto se assolutamente necessario e per il minor tempo possibile, poiché il riposo prolungato a letto o comportamenti non dinamici possono prolungare sempre più il dolore e la tensione muscolare. Inoltre, sussiste il pericolo che il dolore non passi e diventi cronico.

**Quindi: mantenersi in forma!** Ciò è possibile anche in caso di forti mal di schiena, con attività adeguate non troppo onerose per il dorso, come ad esempio passeggiare, andare in bicicletta o nuotare. Se necessario, il medico può prescrivere anche una fisioterapia.

Talvolta, all'inizio il mal di schiena può essere così doloroso da ostacolare in breve tempo i movimenti e magari costringere a letto per uno o due giorni. In seguito tuttavia è assolutamente necessario rimettersi in piedi e fare movimento.

## Antidolorifici

Calmando il dolore, gli antidolorifici consentono di mantenersi in movimento, curando così l'infiammazione. Per il trattamento del mal di schiena acuto, tali farmaci vanno assunti regolarmente e non soltanto al bisogno.

I medicinali più frequentemente impiegati contro i dolori sono i cosiddetti analgesici (antidolorifici) o i cosiddetti «antireumatici non steroidei» (medicamenti contro i dolori e le infiammazioni). Questi ultimi possono causare, come effetto indesiderato, tra l'altro problemi gastrointestinali, comprese le ulcere. Il medico prescriverà dunque soltanto il dosaggio minimo necessario per ogni caso specifico. I pazienti più a rischio dovranno prendere un gastroprotettore coadiuvante, per inibire la secrezione di succhi gastrici o per proteggere la mucosa gastrica. Se necessario, esistono anche antidolorifici più efficaci per trattamenti di breve periodo.

A volte viene prescritto anche un miorilassante, che può tuttavia indurre stanchezza e compromettere la capacità di guida. Questo aspetto non va assolutamente sottovalutato.



## Mal di schiena cronico

**In alcuni rari pazienti i dolori alla schiena «aspecifici» sono di tipo cronico. Pur non sussistendo una patologia pericolosa, per gli interessati ciò comporta una grave limitazione.**

**La paura del dolore porta i pazienti con mal di schiena cronico ad assumere atteggiamenti protettivi che evitano posizioni o movimenti dolorosi, il che purtroppo non fa che aumentare il pericolo che il dolore si intensifichi. Anche in questo caso infatti vale la regola di mantenersi quanto più possibile in movimento.**

Assumendo un atteggiamento quotidiano comprensibilmente concentrato sul proprio dolore, il paziente può iniziare a manifestare sintomi di avvilitamento fino alla depressione. In queste condizioni è difficile mettere in pratica la parte principale della terapia che prevede il movimento al posto del riposo. Un aiuto concreto è offerto dai programmi di attività fisica con un allenatore. Gli esercizi per rafforzare e distendere i muscoli possono essere eseguiti individualmente o in gruppo, assieme ad altri pazienti. L'allenamento per la schiena deve essere proseguito anche a casa.

**Iniziare lentamente a muoversi, con un aumento graduale dell'intensità.**

Assieme ad uno specialista è possibile elaborare strategie per abituarsi a nuovi atteggiamenti utili in situazioni che scatenano o intensificano il dolore.

Infine, possono essere d'aiuto anche tecniche di rilassamento, come il «training autogeno» o il «rilassamento muscolare progressivo», per affrontare lo stress e la tensione in modo diverso e distendere i muscoli dorsali contratti.



## Cosa posso fare io stesso

Grazie ad un comportamento adeguato è possibile prevenire il mal di schiena. Molte di queste misure servono anche a calmare un attacco.

- **Non rimanere mai troppo a lungo nella stessa posizione.** Cambiare spesso posizione e fare movimento ad ogni occasione. Per chi è costretto a stare seduto a lungo, è utile alzarsi spesso e allungarsi. Da seduti, appoggiare spesso le braccia sui braccioli. Per chi è costretto a stare in piedi a lungo, è importante spostare spesso il peso del corpo da una gamba all'altra, camminare per un paio di metri e appoggiare alternativamente le gambe su un poggiapiedi.
- **In posizione seduta cercare di mantenere la schiena eretta,** senza «fare la gobba». Inclinare il sedile in avanti con l'ausilio di un cuneo, in modo che le ginocchia siano leggermente più basse rispetto al bacino.
- **Piegarsi e sollevare pesi con l'aiuto delle gambe** e non con la schiena: evitare di inclinarsi in avanti, piegandosi invece sulle ginocchia per chinarsi. Per sollevare qualcosa di pesante, lasciare il compito principale ai muscoli delle gambe nel rialzarsi, sollevare e trasportare il peso vicino al corpo. Suddividere la spesa in due borse o utilizzare uno zaino, per distribuire uniformemente il carico sulla schiena.
- **Girarsi «sui piedi»:** per voltarsi indietro non ruotare la schiena, ma girarsi con tutto il corpo mantenendo la schiena eretta.
- **Mantenersi in movimento.** Il movimento è essenziale per la salute della schiena. Le ossa perdono stabilità, i muscoli diventano sempre più deboli e sarà sempre più difficile riprendere a muoversi come prima. Il moto regolare aumenta la stabilità della colonna vertebrale, favorisce la robustezza dell'ossatura, delle articolazioni e dei legamenti e aiuta a mantenere attiva la muscolatura dorsale. In poche parole, mantenendosi in forma ci si sente meglio.

- **Le attività sportive consigliate per la schiena includono le passeggiate, il nuoto e la bicicletta.** Il manubrio e la sella della bicicletta vanno regolati in modo da poter star seduti leggermente piegati in avanti e con la schiena ben distesa. Se queste attività rappresentano uno sforzo troppo grande, si consiglia di provare in gruppo con altri pazienti.
- **Muscolatura del tronco forte significa schiena sana.** Molte persone soffrono di uno squilibrio muscolare, che si sviluppa se la muscolatura non è attivata a sufficienza o se il carico è asimmetrico. Mentre alcuni muscoli perdono elasticità e flessibilità, altri si indeboliscono e si allentano. Il risultato è uno squilibrio che può portare a fastidi permanenti. Per prevenirli è molto utile una ginnastica quotidiana da abbinare alla regolare attività fisica. Per esempio si possono eseguire esercizi per rinforzare e allungare la muscolatura del tronco (muscoli della schiena, addominali laterali e anteriori). Se sono già presenti problemi specifici è meglio rivolgersi ad uno specialista per la consulenza appropriata. Nei pazienti con muscolatura particolarmente debole può essere utile anche un allenamento sotto guida medica per irrobustire la schiena.



## Importante

I punti principali possono essere riassunti come segue:

- per la maggior parte dei pazienti il mal di schiena è fastidioso ma privo di rischi.
- il movimento è la «medicina» più importante.
- prevenzione regolare con passeggiate, escursioni a piedi, bicicletta o nuoto.
- leggere i consigli in fondo all'opuscolo per salvaguardare la schiena («Cosa posso fare io stesso»).
- in caso d'impiego di farmaci o cerotti antidolorifici, seguire il consiglio del medico o del farmacista.



Tutte le guide Mepha sono disponibili al sito [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)  
Per scandire il «QR-Code» con lo smartphone occorre un'applicazione scaricabile per esempio nell'App Store alla voce «Scan» o «QR».

Mepha Pharma SA  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

22.4877-301401

Quelli con l'arcobaleno

