

Primo piano

Dall'artrosi ai traumi Problema diffuso

Il dolore alla schiena Un sintomo da indagare

Chirurgia. Lombalgia, lombosciatalgia e cruralgia non sono diagnosi. Ecco perché è bene individuare per tempo la patologia sottostante

FRANCESCA GUIDO

«Lombalgia, lombosciatalgia e cruralgia non sono diagnosi ma sintomi e quindi è necessario cercare la causa che provoca questi sintomi. Curare solo il dolore, infatti, non permette di individuare una patologia sottostante non nota al momento dei sintomi e che, se non diagnosticata, può peggiorare nel tempo».

Stefano Boriani, chirurgo vertebrale della Casa di Cura Villa Erbosca di Bologna, sottolinea come possono essere diverse le cause che portano a queste condizioni.

La lombalgia, infatti, è uno dei sintomi più frequenti nella popolazione adulta. Generalmente quando il dolore si risolve in tempi rapidi la causa è di tipo muscolare e può essere legata a uno sforzo, oppure a una postura sbagliata. Diversa la questione per il dolore cronico dove la causa più frequente è l'artrosi e cioè un fenomeno degenerativo delle articolazioni della colonna vertebrale.

«Molti sanno che la colonna vertebrale è l'asse di sostegno del nostro corpo - aggiunge lo specialista - ma pochi ne conoscono realmente le sue caratteristiche. È composta da vertebre e dischi, questi ultimi si trovano tra una vertebra e l'altra e assomigliano a un sacchetto di gel. Il disco funziona da ammortizzatore. Le faccette, invece, sono delle piccole articolazioni posteriori al corpo vertebrale che servono a evitare che la schiena ceda in avanti per il peso del corpo». L'artrosi



Dietro a un dolore alla schiena possono nascondersi altre patologie

è quel processo patologico che comporta una degenerazione delle strutture articolari della schiena e spesso si manifesta, come detto, con dolore.

«Sono diverse le conseguenze cliniche dei fenomeni degenerativi - prosegue Boriani - la prima è che una parte del disco vada a comprimere una radice nervosa. Per meglio capire questa condizione bisogna immaginare un albero, che ha delle radici che insieme confluiscono

a un tronco. Lo sciatico è come il tronco, è caratterizzato da tante radici che provengono dalla colonna lombare. Se una di queste radici viene toccata dal disco il dolore si irradia lungo il tronco, cioè dolore viene percepito lungo il decorso del nervo sciatico: tale sintomo si chiama sciatalgia». In altre situazioni, invece, la radice nervosa subisce un danno più serio che può manifestarsi con la paralisi del muscolo innervato. Quando si verifica una degenerazione discale più grave e a più livelli, le vertebre interessate non riescono più a stare in equilibrio una sull'altra, provocando una deformità nota come scoliosi dell'adulto.

«Un'altra causa molto frequente di mal di schiena - dice ancora il medico - può essere la spondilolistesi. Si tratta di una

condizione patologica caratterizzata da un lento e progressivo scivolamento in avanti di una vertebra rispetto a quella sottostante. Questo succede per una combinazione di elementi congeniti e degenerativi. Durante lo sviluppo embrionale una parte della vertebra non diventa osso ma rimane cartilaginea, quindi, nel momento in cui il disco non è più in grado di sostenere questa situazione, non riuscendo a ancorare la vertebra, questa scivola in avanti». È giusto precisare che non tutte le persone con spondilolistesi avvertono dolore, soprattutto nella fasi iniziali dei fenomeni degenerativi.

Tra le cause frequenti di mal di schiena vanno citate anche le fratture dell'anziano provocate dal fatto che l'osso perde la sua capacità di sostegno per colpa dell'osteoporosi.

In tutti questi casi, una volta formulata la diagnosi si può impostare una specifica terapia che può essere conservativa oppure chirurgica.

Rarissima causa di lombalgia, infine, sono i tumori, tanto che non vanno certo sospettati al primo, anche duraturo, mal di schiena.

«Invece se un paziente è portatore di carcinoma - precisa Boriani - e riferisce mal di schiena, viene soprattutto notturno, è necessario fare subito accertamenti, (come una risonanza) perché il dolore può derivare da una metastasi, cioè da una localizzazione alla colonna del carcinoma».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La problematica sottostante può peggiorare nel tempo

Di cosa parliamo



■ Lombalgia e sciatalgia sono problematiche molto frequenti nella popolazione e rappresentano un numero consistente di richieste di visite specialistiche. Fortunatamente, soprattutto per quanto riguarda la lombalgia, il dolore tende a risolversi nell'arco di breve tempo, ma per evitare il riacutizzarsi dei sintomi è sempre importante prendersi cura della propria colonna

■ Molto importante si rivela la "back school", ovvero la scuola della schiena nata proprio per insegnare alle persone tutte le informazioni utili per la salute della colonna. Le nozioni vanno dalle posture corrette, ai movimenti quotidiani alle posizioni che si assumono durante la notte. Dormire prona, quindi a pancia in giù, ad esempio, è un'abitudine negativa sia per il tratto cervicale sia per quello lombare

■ Al paziente vengono così fornite delle istruzioni posturali, vengono fatti fare degli esercizi con il fisioterapista che poi dovranno essere autogestiti nel tempo, così come lo stretching. Una parte importante viene dedicata al rinforzo del Core, quell'insieme di muscoli e legamenti del complesso tronco-lombo-pelvico che sono posizionati tra la porzione inferiore del busto ed il margine inferiore del bacino. Da queste strutture dipende l'intera efficienza statica e dinamica del corpo umano



■ Oltre agli approcci di tipo farmacologico esistono dei trattamenti di tipo fisioterapico come la massoterapia o le terapie antalgiche che vanno ad agire sulla contrattura muscolare. Questi pazienti possono giovare anche di trattamenti dall'osteopata o da un chiropratico. In alcune situazioni però può rendersi necessario l'intervento chirurgico

