



Il reumatologo
dottor Ignazio
Salani. (Stefano
Spinelli)

Dolori alla schiena

Malattie reumatiche Essere attivi nella vita quotidiana aiuta a tenere alla larga il mal di schiena

Maria Grazia Buletti

In Svizzera quattro persone su cinque, di ogni età, soffrono di mal di schiena che, per questo, detiene il primato tra i problemi più curati dopo il raffreddore. Si tratta di uno dei più comuni motivi di visita medica e incide sui costi sanitari per diversi miliardi di franchi. Le statistiche sul tema, messe in evidenza dalla Lega svizzera e ticinese contro il reumatismo, pongono l'accento sul fatto che i dolori alla schiena non sono mai da prendere alla leggera, proprio per la loro portata: «Circa il 45 per cento delle assenze sul lavoro sono da attribuire all'apparato osteoarticolare e in particolar modo alla schiena; sono soggetti a problemi al dorso coloro che svolgono attività manuali pesanti quanto coloro che lavorano in piedi o seduti per lungo tempo».

I dati sono confermati dal reumatologo dottor Ignazio Salani da noi interpellato: «80 persone su 100 avranno provato dolori alla schiena almeno una volta nel corso della loro vita». Mal di schiena che egli definisce «acuto» se dura meno di tre mesi, «cronico» quando la sua persistenza supera questo periodo, anche se: «La stragrande maggioranza dei mal di schiena regredisce con il tempo e tanta

pazienza, perché il corpo reagisce con una forma di autoguarigione che però ha bisogno di molto tempo quantificabile in settimane come in mesi».

I dolori alla colonna vertebrale sembrano essere dunque di grande diffusione, a prescindere dall'età delle persone, e questo ci porta a indagare sulle possibili cause. «L'85 per cento dei dolori alla schiena non ha una causa chiaramente identificabile: possiamo pensare a tensioni ai muscoli del dorso, a cause psicologiche, a un sovraccarico dovuto all'attività manuale e quant'altro. Inoltre, il mal di schiena non si manifesta in modo univoco: forti dolori nella regione lombare o dolori passeggeri, o ancora cronici...» il dottor Salani ci permette di comprendere che per la maggior parte dei casi il mal di schiena non è una malattia, bensì un sintomo legato a una varietà di disturbi della colonna vertebrale.

A complicare le cose è anche il fatto che «non possiamo trovarne riscontro attraverso indagini radiologiche, perché tutto quanto esse possono mostrare in caso di dolori alla schiena, lo vediamo anche in persone che non soffrono di questi disturbi». Il restante 15 per cento dei dolori alla schiena potrebbe essere ricondotto ad alcune patologie specifi-

che come l'ernia del disco o ad altre cause meno comuni: «Pensiamo a un certo numero di malattie quali l'infiammazione degli organi interni o del sistema muscolo-scheletrico, le infezioni, le fratture vertebrali, malattie gastrointestinali, e molto raramente tumori o metastasi tumorali».

Esiste però una piccola percentuale di mal di schiena riconducibile alle malattie reumatiche: «Si tratta dell'uno per cento circa, facilmente identificabile attraverso un'accurata anamnesi del paziente, perché mostrano segni e caratteristiche di rilievo facilmente individuabili dall'esperienza di un medico». Al primo posto troviamo la spondiloartrite: «Essa colpisce sia i giovani che gli anziani e si distingue dall'artrite reumatoide proprio perché l'artrite reumatoide colpisce solo le articolazioni periferiche, mentre la spondiloartrite, contrariamente ad essa, colpisce sia le articolazioni periferiche che la schiena».

Infine, per quanto attiene alle persone anziane «è importante riconoscere un mal di schiena acuto legato all'osteoporosi che, di per sé, è indolore fino a quando non causa uno schiacciamento vertebrale». È possibile che i mal di schiena che entrano in quell'80 per cento

cosiddetto idiopatico regrediscono con una corretta igiene di vita, attraverso il movimento e l'eliminazione di fattori rischio come ad esempio obesità, fattori psicosociali e fumo. Per i disturbi alla colonna vertebrale riconducibili alle malattie reumatiche si possono considerare inoltre alcuni farmaci adeguati alla situazione: «Fra questi troviamo i farmaci usati per curare l'artrite reumatoide, che hanno dimostrato la loro efficacia anche nella cura della spondiloartrite (una forma di artrite che va a colpire anche la schiena oltre alle altre articolazioni)».

Il reumatologo indica nell'uso di queste medicine l'equivalente di una «rivoluzione simile a quella avvenuta per la cura dell'artrite reumatoide», anche se per quest'ultima esiste una maggiore varietà di farmaci per rapporto all'unico oggi usato per la spondiloartrite. «Tra dieci anni potremo averne a disposizione un numero maggiore», dice Salani fiducioso, ricordando che a complemento rimangono pur sempre i farmaci di base per la gestione dei dolori: «Antidolorifici e antiinfiammatori per le forme specifiche di spondilopatia e lombalgia».

Così come l'attività fisica misurata alle proprie capacità rimane la migliore prevenzione e la terapia più indicata in

questi casi: «Anche se riposare è la normale reazione di chi viene assalito dal mal di schiena, nel caso delle malattie reumatiche questo è sbagliato e talvolta persino dannoso: fare della posizione antalgica uno stile di vita, e rimanere troppo a lungo inattivi, non fa che peggiorare la situazione con la conseguenza di un indebolimento dei muscoli della nostra schiena, del rallentamento del ricambio dei dischi intervertebrali e di una rigidità delle articolazioni che portano a un circolo vizioso perché il falso riposo della schiena sarà l'anticamera del prossimo dolore di schiena e via dicendo».

Il consiglio accorato è dunque quello di restare attivi: «Fare brevi passeggiate, alternare la posizione sdraiata con quella seduta e in piedi, fare esercizi di rilassamento e ricordarsi che non si fanno danni alla schiena se con il movimento si sente dolore, ma si fanno danni alla schiena se non si fa movimento. Una passeggiata di 30 minuti, ad esempio per fare la spesa, è assolutamente indicata per la salute della propria colonna vertebrale», conclude il dottor Salani che ci induce a un'esortazione: «Portate tutti i giorni a spasso il cane... anche se non avete un cane». Buona passeggiata!