



Salute Quando arriva il mal di schiena

Con la patologia, tra le più comuni, si ha la tendenza a immobilizzarsi, ma è invece importante mantenersi attivi: lo spiega Alberto Benigna, fisioterapista e membro di comitato della Lega ticinese contro il reumatismo



MICHELE MONTANARI

06.11.2022 13:32



Il mal di schiena è tra le patologie più comuni: colpisce quattro adulti su cinque almeno una volta nella vita o in maniera ricorrente. È tra i motivi più frequenti per cui si interpella il medico, e ogni anno genera spese sanitarie per miliardi di franchi tra costi di esami, trattamenti, cure, riabilitazioni a lungo termine. In presenza di mal di schiena si ha spesso la tendenza ad immobilizzarsi, ma quanto è invece importante mantenersi attivi? Lo chiediamo ad Alberto Benigna, fisioterapista e membro di comitato della Lega ticinese contro il reumatismo.

Cause non specifiche nell'85% dei casi

Alberto Benigna fa il punto della situazione: «Nell'85% dei casi il mal di schiena è aspecifico, ovvero non ha una causa unica e individualizzabile, si presume sia associabile a disturbi funzionali come per esempio contratture muscolari. Nel restante 15% dei casi è riconducibile ad una causa strutturale e una

diagnosi precise (per esempio ernia del disco, scoliosi, artrosi vertebrale, colpo di frusta, fratture vertebrali,...). Vi sono alcune malattie reumatiche che possono interessare la schiena provocando dolori, come per esempio l'artrosi, l'artrite, la fibromialgia, la spondiloartrite. Le cause sono quindi varie, spesso legate alla postura, oppure a disturbi reumatici o patologie congenite».

L'esperto prosegue: «Quando si risolve nel giro di qualche settimana si parla di mal di schiena acuto, mentre in un quarto dei casi si presenta in maniera recidiva. Nel 10% dei casi il mal di schiena diventa cronico. In due casi su tre il dolore viene avvertito nella parte lombare: la lombalgia è molto frequente in età adulta, con un picco d'incidenza tra i 40 e i 50 anni. In altre situazioni viene avvertito nella parte alta (mal di schiena dorsale). Tra i principali fattori di rischio si annoverano: posture mantenute per lungo tempo, sedentarietà, sovrappeso con carichi squilibrati e scorretti, forti stress, fumo, gravidanza. I

fattori di rischio non sono da leggere come causa/effetto ma indicano le condizioni che aumentano la possibilità che compaia il mal di schiena e su alcuni è possibile intervenire in prima persona».

L'importanza del movimento fisico

Secondo il fisioterapista è importante il movimento fisico, nonostante la patologia spinga le persone a fermarsi: «La nostra schiena è quotidianamente sottoposta a sollecitazioni: in una normale posizione eretta la forza di gravità esercita dei carichi di compressione a livello della colonna vertebrale. Ne deriva l'importanza di avere muscoli che “ammortizzino i colpi”, stabilendo e proteggendo la colonna vertebrale. In presenza di mal di schiena si tende ad immobilizzarsi per paura che il dolore aumenti. Il dolore viene avvertito in varie condizioni: stando in piedi o seduti, piegandosi in avanti o estendendo la schiena. Quando si ha mal di schiena la muscolatura solitamente è contratta e accorciata. Se la mobilità viene limitata, i muscoli si irrigidiscono ulteriormente e c'è il rischio di un peggioramento. Nella fase di “inattività”

l'automatismo muscolare che serve per proteggere e sorreggere la schiena viene a meno. Occorre quindi spezzare il circolo vizioso di riposo fisico, irrigidimento, nuovo dolore. In presenza di dolore è preferibile essere seguiti da un professionista: oltre ad una terapia manuale, esercizi specifici da svolgere mantenendo il corretto allineamento aiutano a ripristinare la mobilità corretta, fino al ripristino dei movimenti di tutti i giorni. È molto importante in una prima fase “riprogrammare” i muscoli attraverso esercizi specifici, mirati supervisionati da un professionista. Entrambe le parti, lombare e addominale profonda, vanno rinforzate. Nella parte lombare, sono i muscoli estensori del tronco, che si trovano posteriormente a fianco della colonna vertebrale, che necessitano di essere rinforzati perché svolgono un ruolo importante nello stabilizzare la colonna. Il loro ruolo è, nella posizione eretta, gestire il piegamento indietro del tronco. Da distesi, consentono di sollevare le gambe e le spalle».

L'esperto continua: «I muscoli addominali profondi, oltre a contribuire alla corretta meccanica respiratoria, stabilizzano la postura e consolidano l'equilibrio fisiologico del bacino. Una parete addominale tonica aiuta a scaricare circa il 40% del peso che grava sulle vertebre lombari. Gli esercizi devono stimolare ma non sovraccaricare: la progressione degli esercizi avviene in seguito alla loro corretta esecuzione e raggiunti i miglioramenti sperati. Per ridurre la rigidità iniziale, esercizi flesso-estensioni della colonna vertebrale vengono eseguiti precedentemente a quelli di rinforzo. Il corretto esercizio fisico mira a rinforzare i muscoli lombari e addominali, migliora la flessibilità, incrementa la mobilità articolare, stabilizza la schiena.

Determinate ginnastiche come quella posturale funzionale o il pilates riattivano precisi muscoli normalmente poco attivati e che hanno bisogno di essere rinforzati. Una volta ristabiliti danno sostegno alle vertebre lombari e al

bacino, così da prevenire usure alle articolazioni e dolori».

L'importanza della prevenzione

Come possiamo prevenire questi problemi? Alberto Benigna conclude: «Ci sono semplici accorgimenti che possiamo attivare per evitare il mal di schiena: avere uno stile di vita sano, controllare il peso corporeo, rimanere fisicamente attivi, quando si lavora alla scrivania alzarsi evitando di rimanere seduti troppo a lungo, attivare la muscolatura profonda anche durante il giorno. Piccole azioni per preservano il benessere della nostra schiena».

I più letti

La diretta «Il ritiro da Kherson? Potrebbe essere una strategia per riorganizzare le forze»

Lugano Per un presunto errore medico rischia una condanna penale

Stati Uniti «Jimmy Carter non è morto»

Tragedia È morto l'operaio travolto a Bellinzona

La diretta Biden ringrazia i giovani: «Affluenza storica»

A Cornaredo Coppa Svizzera: il Lugano vola ai quarti di finale

Aste La targa «ZH 100» venduta per 226 mila franchi

Tragedia L'operaio non ce l'ha fatta, nel 2022 è l'incidente numero tredici

Giustizia Gestì potenzialmente letali; ad Arzo fu tentato omicidio

Multimedia

Video

Podcast

Servizi

Abbonamenti

Pubblicità

Viaggi del Corriere

Giochi

Immobiliari

Prodotti

La Domenica

AgendaSette

Illustrazione Ticinese

HUB

TicinoVino

Social

Facebook

Instagram

Twitter

YouTube

App

CdT Live iOS

CdT Live Android

CdT Digital iOS

CdT Digital Android

Gruppo Corriere del Ticino

La Fondazione

Teleticino

Radio3i

Ticinonews

Tessiner Zeitung

Lavoro

**CdT
International**

Funebri

LEco dello Sport

L'universo

Il Corriere in TV

@CdT.ch - Riproduzione riservata | Via Industria 6933 Muzzano (Lugano) - Tel 091 960 31 31

CORRIERE DEL TICINO
