



Shutterstock - © DenisProduction

## Se il mal di schiena si fa sentire...

La miglior medicina? Il movimento è la prima terapia a tutte le età.

di Lorenza Hofmann\*



FMH malattie reumatiche, presidente della Lega ticinese contro il reumatismo.

**«Non si è mai "troppo vecchi" per svolgere attività fisica».**

Secondo un'indagine a livello svizzero, circa l'80% degli adulti ha sofferto di dolori alla schiena una o più volte nel corso della propria vita, in particolare le persone con attività professionali ad alta intensità fisica, i pigri e i sedentari, uomini e donne in sovrappeso, anche i giovani a causa di posture scorrette o di sport eccessivi. Cause fisiche ma anche psico-sociali: i dolori dorsali sono spesso l'espressione fisica dello stress, dell'ansia, di conflitti relazionali o a livello professionale, di preoccupazioni personali o famigliari, ecc.).

Il mal di schiena è uno dei più comuni motivi di visita medica. Dolore diffuso a tutto il dorso? Solo nella fascia lombare (colpo della strega) oppure esteso alla gamba? Più o meno intenso a dipendenza della posizione? Come reagire? Sopportare con pazienza? Stare a riposo? Assumere antidolorifici di propria iniziativa? Oppure meglio recarsi dal medico? Risponde il reumatologo, Dr. med. **Nicola Keller**.

**Il paziente, per fare la scelta giusta quali elementi di autovalutazione può considerare?**

«Il mal di schiena è molto frequente un po' in tutte le fasce di età e nella maggioranza dei casi è una patologia fastidiosa ma tutto sommato banale che si risolve spontaneamente nell'arco di pochi giorni. Le regioni più colpite sono quelle cervicali e lombari, poiché più sollecitate e più mobili, con conseguente maggiore sollecitazione dei dischi e delle articolazioni della colonna. Solo raramente il mal di schiena è dovuto a gravi patologie che necessitano di ulteriori accertamenti; meno del 10% dei pazienti sofferenti di mal di schiena tenderanno a cronicizzare i dolori. Le cause di una cronicizzazione sono

molto differenti: vi possono essere delle gravi alterazioni degenerative oppure delle problematiche "bio-psico-sociali" che contribuiscono a rendere vano ogni approccio terapeutico contro il dolore. Se il mal di schiena perdura invariato per oltre una settimana si consiglia di consultare il proprio medico che deciderà se eseguire accertamenti sierologici e/o radiologici o indirizzare il paziente da uno specialista della schiena (reumatologo o neurochirurgo).»

**Quali segnali non vanno trascurati?**

«Dolori notturni, che non permettono di dormire, a volte accompagnati da stato febbrile, calo ponderale o inappetenza. Dolori radicolari causati dallo schiacciamento di un nervo, accompagnati da disturbi di sensibilità nelle braccia o nelle gambe e da una perdita di forza, segni di una compressione nervosa. In questi casi sarà utile eseguire una rapida valutazione medica ed eventualmente confermare tramite esami neuroradiologici la patologia all'origine dei sintomi per poter intraprendere rapidamente le corrette terapie.»

**L'invecchiamento fisiologico aumenta la probabilità di soffrire di dolori dorsali?**

«Nel corso della vita, i dischi intervertebrali si assottigliano, gli spazi tra le vertebre si riducono e i legamenti delle vertebre si allentano. Di conseguenza, la colonna vertebrale perde stabilità, i muscoli della schiena si tendono per compensare questa perdita. Queste tensioni possono infiammare i nervi prossimi ai muscoli e causare dolore. Non sempre, però, il mal di schiena è veramente legato all'invecchiamento. Essenziale per limitare i problemi alla colonna è mantenere un buon corsetto muscolare, capace di stabiliz-

zare le vertebre. Per questo motivo si consiglia non solo di mantenere una vita attiva, ma anche di svolgere con regolarità degli esercizi specifici di rinforzo della muscolatura del tronco e delle estremità. Una vita attiva non potrà escludere di soffrire di mal di schiena, ma ne limiterà sicuramente la frequenza e le conseguenze negative sulla qualità di vita del paziente. Questo vale ancor di più per le persone anziane, sia a causa dell'aumento delle alterazioni degenerative che dell'atrofia muscolare, entrambe legate all'invecchiamento delle strutture osteo-muscolari. Un allenamento regolare, preferibilmente almeno tre volte alla settimana, permetterà di mantenere una muscolatura tonica, elastica e reattiva e una migliore qualità delle ossa, di limitare il rischio di cadute e di fratture sia a livello delle vertebre che delle ossa periferiche.»

**Quali trattamenti sono disponibili per contenere l'impatto del dolore cronico sulla qualità di vita e l'autonomia della persona anziana?**

«Prima di tutto, bisogna cercare la causa della sindrome dolorosa e in seguito ottimizzare l'approccio terapeutico, sia esso farmacologico, fisioterapico o chirurgico. I concetti terapeutici di base sono identici ad ogni età ma adattabili. Il trattamento di un paziente grande anziano dovrà ponderare le ripercussioni generali di una terapia farmacologica, onde evitare l'insorgenza di effetti indesiderati o di interazioni pericolose con altri farmaci già assunti. Pure il trattamento fisioterapico dovrà tenere conto dell'età del paziente e delle sue patologie concomitanti affinché non vi siano danni strutturali e sovraccarichi dell'apparato muscolo-scheletrico. In generale, il movimento resta la terapia più importante per combattere il mal di schiena, e questo ad ogni età.»

**Dopo i 60 anni, anche in assenza di dolore, quali controlli medici sono consigliati per salvaguardare la salute della schiena?**

«Non vi sono dei controlli particolari da eseguire per prevenire patologie alla colonna vertebrale. Ognuno di noi, ad una certa età, presenterà delle alterazioni degenerative alla colonna, magari anche delle discopatie o addirittura delle ernie discali, ma non per questo tutti avranno mal di schiena e necessiteranno di terapie specifiche.»



La colonna vertebrale è formata da 33 ossa sovrapposte che si estendono dalla base del cranio al coccige, suddivise in quattro segmenti: sette vertebre cervicali (nell'immagine, in viola), dodici toraciche (rosse), cinque lombari (verdi), cinque sacrali e quattro coccigee (azzurre). È l'organo di sostegno del corpo umano al quale sono fissate centinaia di muscoli e legamenti che consentono di tenere il corpo eretto e di muoversi. Inoltre, contiene il midollo spinale che, insieme all'encefalo, è una delle strutture nervose che costituiscono il sistema nervoso centrale.

Shutterstock - Magic mine

**Concludiamo con una nota positiva: qual è l'ABC per la salute della schiena dopo i 60 anni?**

«Stile di vita sano, attività motoria quotidiana (anche solo salire e scendere le scale, fare una passeggiata) e controllo del peso sono i migliori alleati per invecchiare senza (o quasi) mal di schiena. Inoltre, un'alimentazione sana potrà pure essere di grande aiuto per evitare carenze di sostanze essenziali al nostro benessere. In età avanzata si consiglia un corretto apporto di calcio e di vitamina D per ovviare all'insorgenza di una fragilità ossea (osteoporosi). Limitare alcol e fumo consente di rallentare i processi degenerativi neuro-motori. Un allenamento propriocettivo atto a migliorare forza ed equilibrio, riduce il rischio di cadute, che nell'anziano possono avere conseguenze nefaste, migliorando pure sensibilmente la sua qualità di vita. Non si è mai "troppo vecchi" per svolgere attività fisica. Ossa, articolazioni e muscoli sono allenabili ad ogni età. Un pur piccolo miglioramento dello stato di allenamento potrà avere delle ripercussioni positive sulla qualità di vita dell'anziano.»

## Informati e consapevoli

La Lega svizzera contro il reumatismo dispone di una vasta scelta di opuscoli sulle malattie reumatiche – disponibili nelle tre lingue nazionali – e di informazioni in versioni semplici e plurilingue. Una brochure (circa 50 pagine) è dedicata al mal di schiena; cause, esami, cure e trattamenti, movimento (con illustrazioni di esercizi), ergonomia (posture illustrate). Inoltre, diversi poster per agevolare e incentivare la pratica di semplici esercizi da svolgere individualmente. Tutta l'offerta (in parte gratuita) su [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) (shop).