

“Questo opuscolo, realizzato dal Gruppo di Studio della Scoliosi e della colonna vertebrale (GSS) semplice ma efficace come comunicatività, è ricco di consigli e di nozioni che si basano sulle Evidenze Scientifiche che hanno dato prova di efficacia.

Ritengo che tutte le persone con problematiche alla colonna vertebrale, leggendolo, possano trarne informazioni utili”

**Silvia Strata**

socia del Gruppo di Studio della Scoliosi e della colonna vertebrale (GSS)

Kinè s.a.s. di Silvia Strata e c. – Sede legale Via Luigi Anedda 23/A 43122 Parma P.I. C.F. Reg.Imp.PR 02411500347

**A cura del Gruppo di Studio della Scoliosi e delle Patologie Vertebrali (GSS)**

## 1 - Cosa sappiamo del mal di schiena

**Il mal di schiena è un segnale che la colonna non è "in forma"**



Il mal di schiena non è quasi mai dovuto alle ossa: quasi sempre dipende da una difficoltà di funzionamento di una sua minuscola componente (muscoli, legamenti, disco). La schiena è come un orologio di alta precisione in cui anche un piccolissimo granellino di sabbia (una piccola lesione) può causare notevoli difficoltà (forte dolore). C'è però anche una grossa differenza: la schiena è enormemente più solida di un orologio. La colonna vertebrale infatti è una delle strutture più forti del nostro corpo, che deve assolvere a numerosi ed importanti compiti:

- stabilità: sostiene il tronco, gli arti superiori e il capo;
- mobilità: consente tutti gli spostamenti del tronco e della testa;
- contenimento: proteggere il midollo spinale.

Queste funzioni sono in contraddizione tra di loro (stabilità-stare fermi è il contrario di mobilità-muoversi). Così questa struttura è forte ma anche estremamente complessa, con un sistema di controllo molto sofisticato. Il suo funzionamento dipende dal solo ed unico "computer di bordo": il cervello che gestisce il corretto equilibrio delle forze che si scaricano su di essa. La perdita di quest'equilibrio implica la comparsa del dolore, che segnala che la schiena è "fuori controllo", "fuori forma".

**Il mal di schiena è normale per l'uomo**

Da quando abbiamo perso la posizione a quattro zampe, la parte bassa della colonna ha dovuto subire una serie di adattamenti per cui non era stata inizialmente progettata: questo probabilmente ha comportato la comparsa del mal di schiena, un dolore tipico della razza umana. Il fatto di avere poi oggi obbligato la parte bassa della schiena ad adattarsi alla posizione seduta ha ulteriormente aumentato i problemi. Per questo tutti soffrono, prima o poi, di mal di schiena: è il nostro stile di vita in quanto uomini, ma anche lo stile di vita di ciascuno di noi singolarmente ha un ruolo fondamentale.

Le cause teoriche del mal di schiena sono molto numerose. Ancor di più sono i termini medici che indicano queste cause. Ci sono vocaboli diversi che sono, spesso, definizioni differenti della stessa patologia: ecco perché andare da tanti medici significa spesso sentirsi attribuire altrettante diagnosi.

### **Il mal di schiena non è l'artrosi**

L'artrosi è come i capelli grigi, solo un segno dell'età che avanza. . Molte persone con artrosi non hanno disturbi così come, a parità di artrosi, si hanno dei periodi di dolore ed altri di benessere. Questa patologia, quindi, è solo un fattore predisponente: chi ce l'ha non è destinato a soffrire per tutta la vita; deve solo fare una buona prevenzione.

### **Il mal di schiena non è la discopatia**

La discopatia è uno dei primi stadi dell'artrosi: è solo un fattore predisponente al dolore.

### **Il mal di schiena non è l'ernia del disco**

L'ernia del disco è importante solo se provoca la sciatica. Una volta veniva sempre operata, ma si è poi scoperto che l'intervento eliminava il dolore alla gamba ma lasciava problemi di schiena cronici: oggi si interviene solo se c'è un danno grave del nervo e negli altri casi si consiglia di fare prima un trattamento non chirurgico per un lungo periodo

### **Il mal di schiena non è una malattia grave**

Le cause gravi di mal di schiena sono rarissime (meno di 1 caso su 300) e basta una visita medica per individuarle. E' importante, quindi, non farsi prendere dal panico: tutti, prima o poi, soffrono di mal di schiena.

### **Il mal di schiena passa da solo**

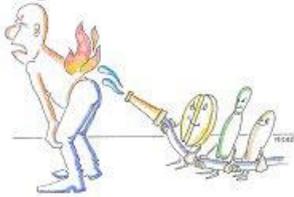


Novi pazienti su dieci recuperano entro un mese dall'insorgenza del dolore, indipendentemente dall'aver o meno effettuato un trattamento: quindi non sempre è necessario correre dallo specialista alle prime avvisaglie del mal di schiena.

### **Il mal di schiena ritorna**

La guarigione dal dolore non deve, in ogni caso, ingannare: anche se legata a cause quasi sempre banali, la ricaduta è infatti spesso frequente. E' proprio questo che rende fondamentale la prevenzione. La ricaduta in ogni caso non è segno di qualcosa di grave, ma solo del ripresentarsi di un problema cui siamo predisposti.

### **Togliere il dolore non basta**



La guarigione dal dolore non deve, in ogni caso, ingannare: anche se legata a cause quasi sempre banali, la ricaduta è infatti spesso frequente. E' proprio questo che rende fondamentale la prevenzione. La ricaduta in ogni caso non è segno di qualcosa di grave, ma solo del ripresentarsi di un problema cui siamo predisposti.

Il trattamento con farmaci, terapie fisiche o manuali non sempre è risolutivo, pur essendo spesso un valido aiuto.

Se anche il dolore non sparisce, non significa comunque che la situazione sia grave: non esiste infatti correlazione tra la quantità di dolore e la quantità di danno. Le terapie servono comunque solo in caso di dolore acuto, ma non hanno alcun effetto preventivo.

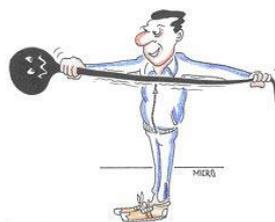
### **Gli esami possono ingannare**



Gli esami spesso dimostrano in realtà solo l'invecchiamento delle strutture (artrosi, discopatia) o patologie che possono non essere la causa di dolore (ernia del disco).

Gli esami vanno sempre prescritti da un medico perché implicano l'uso di radiazioni

## **2 - Fai dell'attività fisica**



Mantenersi in forma con dell'attività fisica regolare è fondamentale per tutti. Anche se fate un'attività professionale che vi richiede molti sforzi fisici, in realtà non allenate il fisico ma lo usurate, perché le attività lavorative sono ripetitive: l'attività fisica ricreativa, più varia ed allenante, è comunque necessaria.

Essere in forma, muoversi aumentando gradualmente le proprie capacità di compiere degli sforzi, evitare nella vita quotidiana di sedersi sempre e comunque, fare qualche volta in più le scale, andare a lavorare in bicicletta o a piedi se possibile. Quando c'è il dolore: provate a camminare, nuotare o andare in bicicletta per tratti anche lunghi; quando si sta bene: qualunque tipo di attività fisica purché ci si eserciti progressivamente e costantemente.

## I molti vantaggi dell'attività fisica



Migliora le condizioni dei muscoli che governano i movimenti della colonna, rendendoli più forti, elastici e pronti a reagire. Rinforza le ossa, ci mantiene elastici, ci fa sentire bene e sani, ci rimette in forma. Stimola la produzione delle endorfine, agenti chimici corporei simili alla morfina: dei veri e propri antidolorifici estremamente efficaci. E' uno dei modi più utili per scaricare le tensioni.

## Come fare attività fisica



L'attività fisica funziona solo se viene effettuata regolarmente, almeno due volte alla settimana e per lunghi periodi. Qualche fastidio, soprattutto iniziale, è inevitabile: passa presto ed i benefici che si ottengono li ripagano ampiamente. E' più importante muoversi regolarmente piuttosto che scegliere l'attività ideale (che non esiste). Scegliete quindi qualcosa che vi piace e che potete fare senza troppe difficoltà per le vostre necessità familiari e professionali: è la migliore garanzia che non smetterete. Fate quindi dell'attività fisica con continuità e, se non avete dolore mentre la fate, non date retta a chi vi ha detto che l'attività che avete scelto è dannosa per la schiena.

## Non fumare



Da qualche anno i ricercatori hanno dimostrato che fumare fa male alla schiena, probabilmente in quanto riduce l'ossigenazione delle strutture più delicate della colonna.

Le sigarette quindi, oltre a far male ai polmoni, al cuore, all'apparato intestinale..., aumentano anche il mal di schiena.

## I nostri consigli

- Non fidatevi solo dei farmaci: non risolvono completamente il problema.
- Non restate a casa: in questo modo vi concentrerete ancor di più sui vostri dolori e questi aumenteranno.
- Non smettete di fare le cose che vi piacciono, in particolare se il dolore non aumenta: questo vale anche per lo sport e le attività del tempo libero.
- Non preoccupatevi, non state diventando invalidi: mai nessuno lo è diventato per un semplice mal di schiena e la possibilità di altri disturbi è già stata esclusa con la visita medica.
- Non intristitevi nei giorni peggiori: il dolore normalmente ha un'intensità variabile ma, come è già stato detto, anche se momentaneamente aumenta non significa che la situazione sia peggiore.
- Non date retta alle "storie dell'orrore" degli altri: non sono reali.
- Mantenetevi in forma: camminare, nuotare, andare in bici vi farà sentire meglio per tutta una serie di motivi: vi renderete conto di poterlo fare senza aumentare particolarmente il dolore, vi gioverà psicologicamente, migliorerà la possibilità di riparazione dei tessuti, aumenterà la produzione di endorfine (cioè una morfina autoprodotta dal corpo per ridurre il dolore).
- Cominciate gradualmente e fate qualcosa in più ogni giorno, in modo da vedere i miglioramenti.
- Continuate a lavorare o riprendete appena possibile, chiedendo incarichi meno pesanti per qualche giorno: il mal di schiena richiede solo di limitarsi un po'; continuare a lavorare inoltre è una medicina infallibile per la nostra mente.
- Siate pazienti: è normale per chi soffre di mal di schiena avere ogni tanto dei dolori o essere bloccati per un breve periodo di tempo.
- Vivete il più normalmente possibile: questo non vuol dire fare gli eroi, con il risultato di incrementare il dolore; significa invece dosare le proprie forze, concedetevi alcuni momenti di riposo ma permettete al vostro corpo di recuperare nel modo migliore possibile: con il movimento.
- Mantenete le attività quotidiane: evitate solo i veri sforzi.

# 3 - Come prevenire il mal di schiena

## La bilancia del mal di schiena tra sforzi e forma fisica

Prestate attenzione alla vostra vita quotidiana, imparando cosa fare e cosa non fare: è lì che si combatte il mal di schiena che deriva dalle nostre abitudini di vita.

## La posizione seduta



**Come fare:** Portate bene indietro il bacino appoggiandovi allo schienale, per scaricare su di esso parte delle forze che arrivano sulla colonna; mantenete la lordosi lombare, ossia quella curva della parte bassa della schiena che tutti abbiamo quando restiamo in piedi e che perdiamo quasi automaticamente quando ci mettiamo seduti

**Consigli:** Per leggere o scrivere inclinate il busto avanti a livello delle anche, poggiando i gomiti sul piano di lavoro

## La posizione in piedi

**Come fare:** Non rimanete fermi nella stessa posizione per lungo tempo. Se possibile, appoggiate il bacino o la schiena ad un ripiano o ad un muro.

**Consigli:** Allargate la base di appoggio distanziando i piedi. Posate un piede su un appoggio, cambiando spesso il piede di sostegno. Se dovete svolgere qualche compito particolare (per esempio stirare o disegnare), mantenete alla giusta altezza il piano di lavoro.

## Come sollevare dei pesi



**Come fare:** Piegare le gambe, portate bene indietro il bacino, mantenete la schiena diritta ed il peso il più vicino possibile lungo tutto il suo percorso; per pesi leggeri si può sollevare un arto teso indietro con un movimento a bilanciere tra la gamba ed il tronco, appoggiando un arto superiore ad un piano.

**Consigli:** Prevenite i problemi conoscendo i limiti della vostra forza. Non ruotate il tronco durante gli sforzi.

## Dormire

**Come fare:** La posizione ideale a letto non esiste: in tutte le posizioni si può trovare quella meno dolorosa per sé intervenendo tramite uno o più cuscini posizionati sotto le gambe, sotto la pancia, sotto la schiena o sotto la testa.

**Consigli:** Usate un materasso adatto a voi, che solo voi potete trovare: sono sconsigliati solo quelli sfondati. Evitate di restare a letto troppo a lungo.

## La posizione di guida



### **Come fare**

Mantenete una distanza dai pedali che consenta di appoggiare il bacino allo schienale con anche e ginocchia leggermente flesse; il sedile deve poi essere sufficientemente eretto da consentire di tenere le braccia piegate e le mani appoggiate comodamente sulla parte superiore del volante (posizione delle "ore 10 e 10").

### **Consigli**

Sistematelo accuratamente il sedile. Provate un eventuale sostegno lombare (che molte auto possiedono di serie). Evitate di guidare a lungo senza pause.

## Come piegarsi in avanti



**Come fare:** Adottate la posizione dello schermidore con un affondo, piegando in avanti (a volte può essere necessario farlo di lato) una gamba e mantenendo l'altra tesa. Usate la posizione del ponte, approfittando dell'appoggio di un arto superiore su un ripiano.

**Consigli:** Ricercare queste strategie di difesa per le vostre attività quotidiane e professionali è uno sforzo solo per il vostro cervello e per la vostra fantasia, che si traduce però in un minore sforzo per la vostra schiena !

## Dimagrisci



Il sovrappeso è sicuramente una concausa importante del mal di schiena ed in ogni caso costituisce un elemento aggravante i dolori.

## Rilassati

**Come fare:** Cercate per quanto possibile di ridurre gli stress. Usate tecniche di rilassamento.

**Consigli:** Evitate le tensioni inutili imparando a scaricarle nel modo migliore.

# 4 - Come curare il mal di schiena

## 1. Da solo

Usate i farmaci analgesici cosiddetti da banco, che non richiedono prescrizione medica e che il farmacista può consigliare (il paracetamolo ha meno effetti collaterali ed è la prima scelta). Le risposte positive (riduzione del dolore) e negative (allergie, problemi di stomaco e altri) sono individuali e solo voi potete imparare qual è il farmaco migliore per voi. Localmente si possono applicare sia il caldo che il freddo, sempre secondo la sensibilità individuale. Ricordate che lo stress e la tensione peggiorano sempre il problema.

## 2. Dal medico di medicina generale

Una visita del vostro medico permette di individuare i segni (molto rari) che richiedono una immediata attenzione: disturbi ad urinare; disturbi ai genitali od in sede anale; formicolii, debolezza e intorpidimento di entrambe le gambe; difficoltà di equilibrio e cadute frequenti; se avvertite uno di questi sintomi non fatevi prendere dal panico ma prendete appuntamento quanto prima per un controllo.

## 3. Dallo specialista

Se c'è la sciatica, se ci sono ricadute frequenti, se il dolore non passa o, naturalmente, se lo richiede il medico di base, allora si va dallo specialista.

## Gestire o subire

Anni di ricerche hanno dimostrato che, per tutte le patologie umane, ma per il dolore alla colonna vertebrale in particolare la sua entità dipende molto dallo stato d'animo con cui viene affrontato.

Un interessante studio ha evidenziato che è possibile suddividere grossolanamente i pazienti che soffrono di mal di schiena in due grosse categorie: quelli che **GESTISCONO** il dolore e quelli che lo **SUBISCONO**.

### *I pazienti che subiscono il dolore:*

- Sono preoccupati per il futuro perché pensano che il dolore non passerà più;
- Cercano di riposarsi a lungo sperando che il dolore passi;
- Si fidano solo dei farmaci;
- Non mantengono un'attività fisica compatibile con il dolore;

### *I pazienti che gestiscono il dolore, invece:*

- Sono convinti che il dolore, anche se forte, passerà;
- Mantengono un'attività fisica compatibile con il dolore e se possono non smettono di lavorare.
- Non si deprimono nei giorni peggiori

**E tu a che categoria pensi di appartenere?**

## Stai gestendo il mal di schiena?



**BENE !**

Chi riesce a gestire il dolore ha meno problemi: soffre di meno e per meno tempo e sul lungo periodo sta meglio di chi subisce il dolore.

## Stai subendo il mal di schiena?



### ATTENZIONE!

Chi subisce il dolore soffre molto dolore più a lungo, rimane per più tempo a casa dal lavoro e rischia di avere più frequentemente ricadute

## Le dieci regole di vita con il mal di schiena



1. Usa il dolore: ti dice cosa non fare.
2. Quando i dolori sono molto forti riposati un po', ma sappi che questo può dare la sensazione di diminuire il dolore ma non permette una guarigione anticipata.
3. Evita per quanto possibile di metterti a letto durante il giorno.
4. Evita le posizioni ferme mantenute a lungo: il movimento aiuta.
5. Quando stai fermo o ti riposi, adotta sempre le posizioni meno dolorose.
6. Spesso la posizione seduta peggiora il dolore: se è così, evitala.
7. Se è possibile continua a lavorare.
8. Non scoraggiarti per il dolore, anche se è forte e dura tanto: questo non significa che la colonna si sta rovinando sempre di più.
9. Ricorda che ci possono essere delle ricadute: rimetti la schiena in forma.
10. Appena puoi, riprendi a muoverti.

## Le sette regole per il lavoro con il mal di schiena.



1. Non sollevare oggetti pesanti.
2. Mantieni vicini gli oggetti da spostare.
3. Evita di flettere il busto in avanti o di mantenerlo in questa posizione.
4. Evita la torsione del tronco.
5. Cambia posizione il più spesso possibile.
6. Evita le sedie basse.
7. Da seduto usa i braccioli ed un sosteano lombare.

## Il riposo fa male alla schiena



I dolori vertebrali beneficiano del movimento, che evita l'indebolimento precoce dei muscoli ed aiuta i tessuti a riparare più in fretta. Il riposo, infatti, impedisce di innescare tutti quei benefici processi che permettono al corpo di riparare bene e rapidamente. Il movimento inoltre non peggiora la situazione in corso.

Restare attivi, continuare a lavorare ed a muoversi, quindi, sia pure accettando di avere alcune limitazioni nelle attività della vita quotidiana, è fondamentale, perchè permette di affrontare meglio il dolore sia psicologicamente che fisicamente.