

MAL DI SCHIENA & CO.

Difendere la colonna giorno per giorno

Di Massimo Barberi

È la struttura più forte e resistente del corpo: sostiene il tronco e la testa, resiste a ogni tipo di torsione e si muove in armonia quando si cammina, si corre e si salta. La **colonna vertebrale** è una vera e propria colonna portante. Eppure è spesso fonte di dolori e problemi. Secondo recenti indagini l'80 per cento degli italiani ha sofferto almeno una volta nella vita di **mal di schiena** e le più colpite sono le **donne**. Il rischio aumenta tra i 40 e i 60 anni, ma nel 75 per cento dei casi, i dolori si risolvono da sé in qualche giorno o settimana.

I problemi più frequenti

Il rachide, così i medici chiamano la colonna, è formato da piccole ossa, le **vertebre**, impilate le une sulle altre. Vista di fronte è dritta, ma osservata di profilo presenta curve armoniose che le conferiscono maggiore resistenza. Ogni vertebra è costituita da un corpo



Lombalgia, cervicale, colpo della strega, ernia del disco... Guai che, nella vita, purtroppo capitano spesso. Postura ed esercizio fisico sono gli strumenti per evitare di rimanere immobili a lungo



nella parte anteriore, un arco con sporgenze nella parte posteriore e un foro centrale in cui passa il midollo spinale, ma cambiano tra loro per dimensione e forma a seconda della zona. A dividerle c'è un cuscinetto molto resistente, il **disco intervertebrale**, che ammortizza gli urti e le pressioni durante i movimenti. Ogni disco è formato da un anello fibroso esterno e da una parte interna, gelatinosa, chiamata nucleo polposo, che contiene prevalentemente acqua. Infine, a sorreggere e coordinare il tutto ci sono diversi gruppi di **muscoli**, molto elastici e potenti. Ecco i principali disturbi che possono affliggere la colonna.

LOMBALGIA. Con la cervicalgia è il problema più frequente e può presentarsi sia in forma acuta sia cronica. La prima compare di solito durante un movimento di estensione del tronco, per esempio quando si solleva un peso da terra. Il **dolore** nella forma cronica, invece, colpisce la **zona lombare** della colonna e si prolunga per almeno sei mesi. Chi è affetto da lombalgia cronica è solito vedersi "storto": guardandosi allo specchio scopre di pendere da un lato, per una reazione naturale di difesa della **muscolatura** della schiena che tende a proteggere la parte dolente contraendosi, nel tentativo di tenere fermo il tratto della colonna colpito, evitando così ulteriori sollecitazioni.

CERVICALGIA. Può presentarsi in modo acuto o lento per poi acuirsi nel tempo. Il primo caso è il classico **torcicollo**, un dolore improvviso e violento in una ristretta zona della nuca che im-

pedisce la rotazione della testa ed è accompagnato a volte da **nausea, vertigine, ronzii, agitazione** e lieve confusione mentale. Quando è a lenta insorgenza, invece, il dolore è sordo. Aumenta in genere guardando in alto o indietro. Può anche scomparire e ricomparire dopo brevi intervalli o dopo molto tempo, riacutizzandosi improvvisamente. Le cause della cervicalgia sono diverse, ma le



Quando preoccuparsi

Ci sono alcuni campanelli di allarme che devono mettere in guardia. In genere ci si accorge del movimento sbagliato proprio mentre lo si sta compiendo. Ecco alcuni esempi:

- ▼ se si prova dolore nella parte bassa della schiena (regione lombare) quando ci si alza dalla sedia o dal divano o mentre si entra o si esce dall'auto;
- ▼ quando, alla guida dell'auto, ci si volta per fare retromarcia e si avverte una fitta dolorosa al collo. A volte inoltre il dolore si estende al braccio;
- ▼ se compare dolore alla nuca, accompagnato da vertigini e nausea, quando si guarda in alto o si alza la testa per prendere qualcosa;
- ▼ se si soffre spesso di mal di testa assieme a una sensazione di peso sul collo e sulle spalle;
- ▼ se, durante uno starnuto o un colpo di tosse, si avverte una fitta dolorosa tra le scapole o nella regione lombare della colonna;
- ▼ quando insorge un dolore dorsale, anche lieve, che impedisce la respirazione profonda;
- ▼ se si avverte un senso di affaticamento nella regione lombare mentre si trasportano alcuni pesi o si raccoglie qualcosa da terra;
- ▼ se la schiena si irrigidisce mentre si passa da una posizione piegata a quella eretta, per esempio al mattino lavandosi i denti o il viso.

principali sono la sedentarietà e la postura durante le ore di lavoro, per esempio al computer.

COLPO DELLA STREGA. Dopo uno sforzo particolarmente intenso o dopo un colpo di freddo, per un movimento brusco o uno sfor-

zo improvviso e mal controllato la schiena può rimanere completamente bloccata. Si tratta di un dolore lancinante, che insorge all'improvviso nella **regione lombare** e solitamente colpisce le persone tra i 30 e i 40 anni. Dipende dalla

Prevenire anche al volante

Preservare la salute della schiena significa prestare attenzione anche mentre si guida l'auto, soprattutto se i viaggi sono lunghi. È importante mantenere una distanza dai pedali che consenta di appoggiare adeguatamente il bacino allo schienale, con le anche e le ginocchia leggermente flesse.

Il sedile deve essere sufficientemente eretto in modo da consentire di tenere le braccia piegate e le mani appoggiate comodamente sulla parte superiore del volante, vale a dire alle ore 10 e 10. In alcuni casi può essere utile usare un sostegno lombare, molte auto lo possiedono di serie. Evitare sempre di guidare a lungo senza pause.



compressione dei **nervi spinali**, quelli che escono dal rachide e controllano muscoli, organi addominali e arti inferiori. Nel colpo della strega, i muscoli reagiscono al dolore per la compressione con una contrazione che vanifica qualsiasi tentativo di movimento e si resta bloccati. Dura di solito tre giorni, ma se si protrae o si ripete è meglio farsi visitare da un ortopedico perché potrebbero esserci altri problemi, come sensibilità maggiore dei nervi spinali o maggiore facilità alla contrazione dei muscoli.

ERNIA DEL DISCO.

Colpisce in particolare giovani adulti, tra i 30 e i 40 anni, impegnati in attività professionali o sportive che comportano un lavoro notevole per la colonna.

In pratica consiste nella rottura dell'anello esterno di un **disco intervertebrale**, che fa sì che parte del nucleo si infiltri tra una vertebra e l'altra. Di solito il problema riguarda i dischi del **tratto lombosacrale** (quarta e quinta vertebra lombare, prima vertebra sacrale) e, meno, quelli del collo.


Il sintomo principale è il dolore nel punto della colonna interessato che insorge improvvisamente, magari a seguito di uno sforzo anche lieve. Oppure compare progressivamente, prima con un lieve fastidio alla schiena, che diventa nelle ore o nei giorni successivi tanto forte e insopportabile da impedire le normali attività quotidiane, come alzarsi dal letto, lavarsi, sedersi...

Prendersi cura dell'intera colonna

Continuamente sottoposta a sforzi, la colonna si può deteriorare facilmente se è usata male e non è protetta da buoni muscoli. Per questo la ginnastica, i giochi, le

attività sportive e tutto ciò che consente di sviluppare una buona muscolatura della schiena è utile per mantenerla in salute. Inoltre, tutti i movimenti, anche i più piccoli, e le posizioni che si assumono sono controllati e percepiti dal cervello. Quando si rimane a lungo in **posizioni scorrette**, costringendo la colonna a stare piegata in modo innaturale, la mente percepisce la colonna in modo distorto e, dopo un po', considera "normale" una posizione sbagliata. Sono quelli definiti come errori di postura: quando si assume una posizione per diverse ore al giorno, per abitudine o per lavoro, si persiste nell'atteggiamento sbagliato anche quando non ci si trova nelle condizioni che lo richiedono. Per evitare spiacevoli conseguenze è bene alternare posizioni sedentarie e movimento, soprattutto se il lavoro richiede di stare fermi per molte ore. In questo modo la tensione dei muscoli si scarica e si riesce a stare composti, con minore fatica e maggior attenzione.





Chi studia o lavora in un ufficio deve prestare molta attenzione alla posizione da seduto. È importante appoggiare completamente il dorso allo schienale e quando si scrive è bene inclinare il busto in avanti, a livello delle anche, posando i gomiti sul banco. Chi invece per lavoro deve alzare o spostare pesi dovrebbe sempre ricordare di non farlo piegando la schiena, perché così facendo si sforzano i muscoli in modo eccessivo e aumentano le pressioni sui dischi vertebrali. Per sollevare un vaso, per esempio, non si deve mai curvare la schiena, ma piegare le ginocchia e sollevarlo tenendolo più vicino possibile al corpo.

Esercizi fisici salvaschiena

Ormai sono numerosi gli studi che dimostrano quanto sia importante la **prevenzione** per

evitare il mal di schiena. Oltre agli atteggiamenti quotidiani esistono specifici **esercizi fisici** volti a rinforzare la muscolatura addominale e paravertebrale. Quelli di allungamento (stretching) sono fondamentali per riacquistare l'elasticità perduta della **muscolatura** paravertebrale e lombare, senza limitarsi al solo incremento della forza muscolare. E poi ci sono gli esercizi di tonificazione, quelli volti ad aumentare la massa muscolare e offrire un aiuto alla colonna.

In realtà, tutti gli sport, se praticati con criterio sono in grado di migliorare le condizioni di salute della schiena. Tuttavia, il consiglio principale è sempre quello di scegliere uno sport adatto al proprio livello di preparazione fisica. Inutile e addirittura controproducente è lasciarsi trasportare dall'entusiasmo cimentandosi in sforzi eccessivi.

Un altro aspetto importante è la costanza con cui si seguono gli allenamenti: l'attività fisica deve entrare a far parte delle abitudini di vita. È utile, inoltre, prestare attenzione anche alla scelta degli indumenti adatti, che non intralcino i movimenti, e di calzature in grado di proteggere articolazioni e schiena dai microtraumi da impatto ripetuto. Occorre infine ricordare che, quando si inizia a praticare un po' di moto dopo un lungo periodo di inattività, si potrebbero avvertire dolori e fastidi alla regione lombare. Non bisogna preoccuparsi: è una condizione che regredisce spontaneamente con il passare del tempo, mano a mano che la muscolatura si sviluppa.

Tre movimenti per il collo

Per quanto riguarda invece un altro problema abbastanza diffuso, il torcicollo o **cervicalgia**, esistono anche tre **esercizi specifici** che si possono fare tranquillamente a casa. Anche in questo caso sono movimenti di stret-

Il metodo Alexander funziona a lungo

Uno studio pubblicato l'agosto scorso sulla prestigiosa rivista *British Medical Journal* ha dimostrato che il metodo Alexander è in grado di alleviare il mal di schiena anche sul lungo periodo mentre, finora, si pensava che esso fosse efficace soltanto a breve termine. La tecnica Alexander è un metodo che si basa su vere e proprie lezioni volte a rieducare e migliorare la postura. In pratica al paziente viene insegnato come «usare» la schiena in modo corretto.

Per valutarne gli effetti sul lungo periodo gli esperti britannici hanno confrontato l'efficacia di differenti approcci in 579 persone affette da mal di schiena cronico o ricorrente. Quelli che hanno partecipato alle 24 lezioni della tecnica Alexander e hanno eseguito esercizi fisici mirati, a distanza di un anno, hanno riscontrato una riduzione significativa del dolore e una migliore funzionalità della schiena.



Attenzione a tacchi a spillo, ballerine e infradito



I nemici della schiena possono nascondersi in posti insoliti. L'Associazione dei podologi statunitensi ha infatti stilato una serie di consigli in tema di calzature per preservare la salute della colonna vertebrale. Il primo riguarda zeppe e tacchi alti: spostano il baricentro eccessivamente in avanti e sovraccaricano la parte anteriore del piede, causando alla lunga danni alle articolazioni e anche alla schiena.

Il tacco più gradito ai nostri piedi è di 3-4 centimetri: consente di distribuire bene il peso tra tallone e avampiede. Gli stilisti continuano a proporre tacchi da vertigine perché slanciano la gamba e rendono i glutei più sporgenti e arrotondati. Rendono l'andatura più sexy, peccato però che a ogni passo il corpo ondeggia perché deve trovare stabilità in una posizione innaturale. Da qui al mal di schiena il passo è breve. In genere però, basta indossare calzature comode e il dolore sparisce in poche ore. Ma, se sono presenti già altri problemi alla colonna, come per esempio una scoliosi accentuata, i danni possono essere gravi. Anche ballerine e sandali rasoterra non vanno usati per lunghi periodi o se si deve camminare molto, perché mettono in tensione il tendine di Achille e possono provocare, oltre a tendiniti e infiammazioni al tallone, anche dolori alla schiena.

brali riducendo il dolore e l'immobilità. Contrariamente a quanto si pensa, con il mal di schiena non bisogna coricarsi e riposare. Anzi: è molto meglio alzarsi e muoversi. È dimostrato infatti che il metodo

più utile perché passi ed evitare che diventi cronico è restare attivi: camminare, continuare a lavorare, uscire di casa. Insomma, fare tutto ciò che si fa di solito, stando attenti però a non esagerare. Il riposo forzato, soprattutto se prolungato oltre i tre giorni, può provocare una perdita di tono muscolare e quindi un peggioramento dei sintomi. Ciò significa più sofferenza e tempi di recupero più lunghi.

Ci sono poi casi particolari, come il mal di schiena che insorgono dopo una **gravidanza** e per le fatiche del **parto**. A provocarli, oltre allo stress, è di solito la postura che la donna incinta è costretta ad assumere per l'ingombrante "pancione". Il 10 per cento circa delle neomamme lamenta infatti mal di schiena tale da limitare le attività quotidiane. Anche in questo caso, il consiglio è di restare attive. Di più, le donne che in gravidanza praticano **attività sportiva** riescono a contenere il problema più delle sedentarie.

Nella stragrande maggioranza dei casi i farmaci e gli altri semplici rimedi suggeriti sono più o meno rapidamente efficaci. La scomparsa del dolore non significa però la soluzione del problema, soprattutto quando il mal di schiena è di origine cronica.

ching e servono per distendere i muscoli del collo evitando che rimangano a lungo contratti. Il primo prevede di appoggiare alla fronte una palla morbida, preferibilmente di gommapiuma e spingere lentamente la testa contro un muro per cinque volte, facendo in modo di rilassare i muscoli del collo ogni volta che ci si allontana dalla parete. Il secondo consiste nell'afferrare il lato sinistro del mento con la mano destra e, buttando fuori l'aria dai polmoni, tirare piano verso destra facendo ruotare la testa. Ripetere cinque volte l'esercizio da una parte e dall'altra. L'ultimo è ancora più semplice: bisogna portare la mano sinistra all'orec-

chio destro e piegare la testa verso la spalla sinistra. Anche in questo caso, ripetere cinque volte per parte.

Come comportarsi con il dolore?

Quando arriva il **mal di schiena**, la prima cosa da fare è alleviare il dolore, così da consentire alla colonna vertebrale di riprendere a muoversi armoniosamente. A questo scopo in farmacia, dietro consiglio del farmacista, si possono acquistare **antidolorifici** molto efficaci. Un altro rimedio è costituito dai farmaci **miorilassanti**, che "sciogliono" la contrattura dei muscoli paraverte-