

# SANI in FORMA

L'informazione per la salute ed il benessere

## IL MAL DI SCHIENA



**copia  
omaggio**



**3**

Come si manifesta



**11**

Il colpo della strega

Le cause



**4**

TUTTO QUESTO E MOLTO ALTRO!

# SANI *in*FORMA

## sommario

Come si manifesta _ _ _ _ _	3
Com'è fatta la schiena _ _ _ _ _	4
Le cause del mal di schiena _ _ _ _	4
Cosa fare _ _ _ _ _	6
I farmaci _ _ _ _ _	7
La ginnastica riabilitativa _ _ _ _	8
Per prevenire il mal di schiena _ _ _	9
Il colpo della strega _ _ _ _ _	11

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**  
n°2 - Anno 2009  
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia  
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3  
fax 0522 - 550 146  
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>  
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta  
Illustrazioni: Massimo Bonfatti  
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scriveteci:

[sids@fcr.re.it](mailto:sids@fcr.re.it)

Agosto 2009 - N. 4 - Anno 4

## IL MAL DI SCHIENA



A chi non è capitato di soffrire, anche solo occasionalmente, di mal di schiena? Per alcuni purtroppo è una esperienza molto frequente e, a volte, tanto disturbante da influire negativamente su qualità di vita e attività lavorativa. La sua salute dipende molto da noi stessi: l'adozione di alcuni importanti accorgimenti di "risparmio" della schiena anche nelle comuni attività della vita quotidiana, sul lavoro o nel tempo libero, consente di prevenire o ridurre il rischio di mal di schiena, mantenendone a lungo l'efficienza.



## COME SI MANIFESTA

Nella maggior parte dei casi, il mal di schiena compare a livello della zona lombare (la zona che corrisponde al giro vita), per questo in "termini tecnici" viene definito lombalgia, ed è caratterizzato da dolore di varia intensità e difficoltà di movimento. Il dolore si può estendere

anche alle gambe, fino al ginocchio. Nella lombosciatalgia, detta anche "sciatica" perché dovuta all'infiammazione del nervo sciatico, il dolore parte sempre dalla parte bassa della schiena ma si estende lungo la parte esterna/posteriore della gamba fino al piede.

## Come è fatta la schiena?

La schiena è una struttura complessa, formata da ossa, muscoli e nervi. La colonna vertebrale (o rachide) è la struttura portante del nostro corpo, dà sostegno e protegge il midollo spinale, dove sono contenute le strutture nervose che permettono il movimento e la percezione degli stimoli che arrivano al corpo. La colonna è formata da singole unità ossee disposte una sull'altra, le vertebre, separate fra loro da dischi di cartilagine elastica che funzionano da veri e propri cuscinetti ammortizzatori. I dischi e le vertebre vengono tenuti insieme dai legamenti. I muscoli raccordano le diverse strutture ossee tra di loro: vengono comandati da impulsi nervosi che provengono dal cervello e mantengono il corpo nelle varie posizioni.

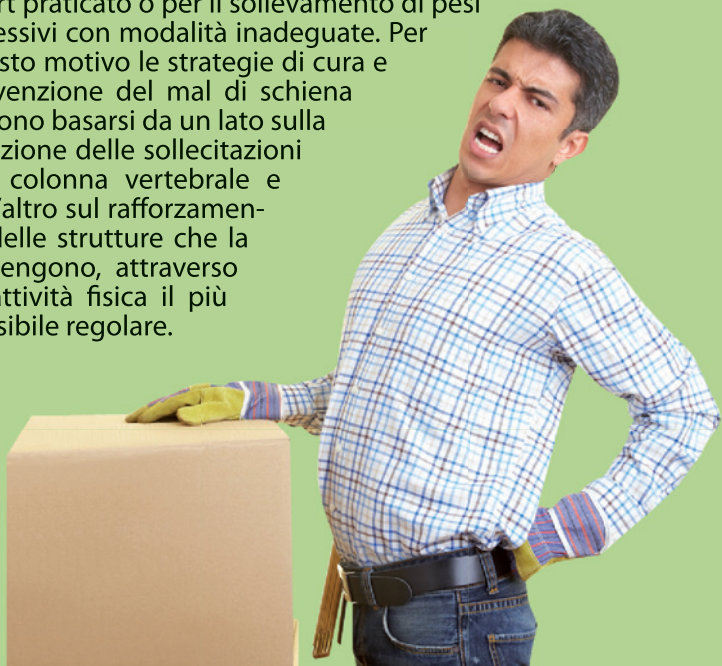


## LE CAUSE DEL MAL DI SCHIENA

Ogni singolo componente della colonna vertebrale, se danneggiato, può causare dolore. I legamenti e i muscoli dorsali sono soggetti a stiramenti, contratture e strappi; le articolazioni possono andare incontro a malattie di natura infiammatoria (artriti) o di natura degenerativa (artrosi), che, in genere, si manifestano oltre che con dolore, con rigidità mattutina che si risolve col movimento. Anche il disco intervertebrale può provocare disturbi alla schiena: si parla di ernia del disco quando

la parte centrale del disco fuoriesce dalla sua sede naturale; si tratta, però, di una condizione relativamente poco frequente. Ancora più rari sono i casi in cui l'ernia va a comprimere le radici dei nervi determinando la comparsa di sciatica e di formicolii alle gambe.

Spesso non si riesce ad individuare quale parte della colonna vertebrale provoca dolore e non è possibile fare una diagnosi precisa. Nella maggior parte dei casi, infatti, il mal di schiena non è dovuto a lesioni importanti di qualche struttura "anatomica", ma è la conseguenza di un "cattivo utilizzo" della colonna vertebrale nell'arco della giornata, ad esempio per l'abitudine di assumere a lungo posture scorrette, oppure per la tipologia del lavoro svolto, soprattutto se impone frequenti piegamenti, torsioni e sollevamenti, o ancora per il tipo di sport praticato o per il sollevamento di pesi eccessivi con modalità inadeguate. Per questo motivo le strategie di cura e prevenzione del mal di schiena devono basarsi da un lato sulla riduzione delle sollecitazioni alla colonna vertebrale e dall'altro sul rafforzamento delle strutture che la sostengono, attraverso un'attività fisica il più possibile regolare.



## COSA FARE?

La maggior parte degli episodi di mal di schiena di norma si risolve nell'arco di 2-4 settimane. Contrariamente a quanto si può essere indotti a pensare, il miglioramento è ancora più rapido se, compatibilmente con l'intensità del dolore, si mantengono le normali attività quotidiane e si evita di mettersi a letto. Se proprio non se ne può

fare a meno, ad esempio in caso di dolore intenso o di sciatica, è comunque consigliabile ridurre al minimo (2-3 giorni) il riposo a letto: l'immobilità è controproducente per i muscoli. Almeno inizialmente le indagini strumentali non sono di grande aiuto. Il medico, tuttavia, potrà prescrivere in caso di dolore persistente.

### *I farmaci*

Possono essere d'aiuto nel ridurre il dolore ma non intervengono sulle cause che lo provocano: offrono, quindi, un beneficio sul breve periodo ma non impediscono che il dolore ritorni. Molte volte è sufficiente il ricorso ad un analgesico semplice come *il paracetamolo*, che rappresenta il farmaco di scelta in particolare per chi soffre o ha sofferto di ulcera gastroduodenale, in caso di asma o durante la gravidanza. Gli antinfiammatori/antidolorifici (FANS), come *l'ibuprofene*, o *il naproxene* sono efficaci contro il dolore e la contrattura muscolare e si dimostrano molto utili soprattutto nella fase acuta. L'uso prolungato può comportare però effetti indesiderati a carico di stomaco, fegato e reni, sia che si impieghino in compresse piuttosto che supposte o fiale. Gli antinfiammatori topici (creme/gel, schiume e cerotti) presentano rischi inferiori alle formulazioni sistemiche, ma hanno un'efficacia modesta. Durante il loro impiego bisogna evitare di esporsi al sole perché possono aumentare il rischio di reazioni cutanee da sensibilità alle radiazioni solari. Anche le creme a base di sostanze revulsive come capsico e canfora, che producono calore nella zona su cui vengono applicate, hanno un effetto modesto e passeggero. Dopo la loro applicazione occorre lavarsi bene le mani per evitare di "distribuire" il prodotto in altre parti del corpo.

## La ginnastica riabilitativa

La ginnastica riabilitativa, ovviamente dopo una accurata visita medica, può essere di grande utilità per favorire un più rapido sollievo del dolore. L'obiettivo primario di qualsiasi programma di esercizi per la cura del mal di schiena è quello di rafforzare la muscolatura addominale, spinale, lombare: una muscolatura più tonica ed elastica riduce anche il rischio di comparsa di nuove crisi dolorose. Gli esercizi vanno eseguiti con regolarità (bastano 10 minuti al giorno), per sfruttarne al massimo i benefici. Il lavoro muscolare deve prevedere tre momenti essenziali: rilassamento, per vincere le contratture, lo stiramento per "allungare" i muscoli della schiena, delle spalle e i muscoli posteriori delle gambe (tendendoli fino a che non si avverte un senso di tensione) e il potenziamento per aumentare la forza dei muscoli che servono a far lavorare meglio la schiena (addominali, dorsali e muscoli delle gambe).





## ALCUNE COSE DA SAPERE PER "CONVIVERE" CON IL MAL DI SCHIENA

- Il dolore è una importante fonte di informazioni: dice cosa la schiena può sopportare e cosa no. Non bisogna "sforzarla" ma bensì evitare quei movimenti che lo provocano/peggiorano.
- Il dolore ha un'intensità variabile: se alcuni giorni sembra aumentare, anziché diminuire, non significa che il problema stia peggiorando e non bisogna spaventarsi.
- Se possibile, non stare immobili a letto, anzi, se si riesce, continuare le proprie attività quotidiane/lavorative.
- Il mal di schiena può avere delle ricadute. Ad un primo episodio ne possono seguire altri, ma se si mantiene la schiena in forma questo rischio si riduce notevolmente.



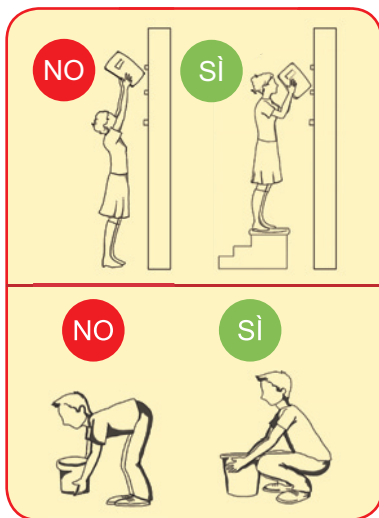
# PER PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA

## Esercizio fisico ...

Mantenersi in forma con una attività fisica regolare è importante sotto molti punti di vista, ma per chi soffre di mal di schiena frequenti dovrebbe diventare una abitudine regolare: migliora le condizioni dei muscoli che governano i movimenti della colonna vertebrale, rendendoli più forti, elastici e pronti a reagire; rinforza le ossa e migliora l'irrorazione dei tessuti. Inoltre facilita la riduzione del peso corporeo e ha un effetto positivo, riducendo lo stress. Non esiste una "attività fisica" specifica per prevenire il mal di schiena: quando si sta bene qualunque tipo di attività fisica è utile purché ci si eserciti progressivamente e con costanza. La regolarità è fondamentale, perciò conviene scegliere qualcosa che piace e che si può praticare, in base alle necessità familiari e professionali, senza troppe difficoltà: è la migliore garanzia per non smettere.

## ... e qualche consiglio per la vita quotidiana

- se si deve riporre un oggetto in alto, utilizzare uno sgabello o una scaletta, non inarcare e non forzare la schiena.



- se si deve sollevare un peso, usare le gambe, piegando le ginocchia anziché la schiena. Non ruotare il tronco sotto sforzo.

- se si lavora stando in piedi (es. quando si stira), cercare di non incurvare la schiena ma alzare, se possibile, il piano di lavoro, cambiando spesso posizione. Appoggiare alternativamente l'uno o l'altro piede su un rialzo. Ogni tanto appoggiare la schiena al muro.

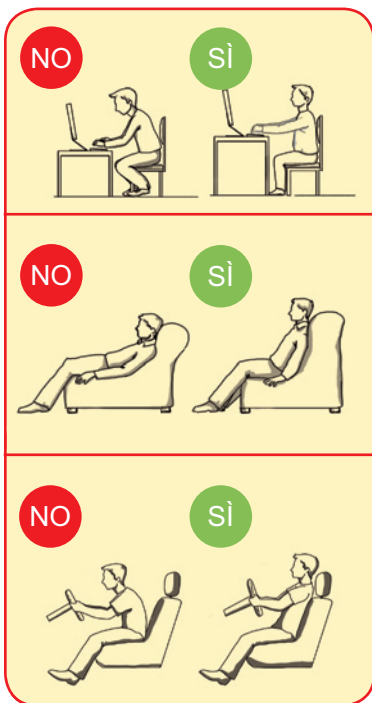
- se si lavora seduti, o durante lo studio, fare in modo che il piano del tavolo sia all'incirca a metà dell'altezza del tronco.

- evitare sempre situazioni stressanti per la colonna vertebrale: anche nei momenti di relax, non bisogna stare seduti con la schiena piegata e ingobbita, ma portare indietro il bacino appoggiandosi bene allo schienale della sedia o della poltrona.

- in auto, tenere il sedile ad una distanza dai pedali che consenta di appoggiare la schiena allo schienale, che non deve essere troppo inclinato. Il collo deve appoggiare al poggiatesta. Evitare di guidare a lungo senza fermarsi: nei viaggi lunghi, una sosta ogni due ore è salutare per schiena e gambe.

- sovrappeso e obesità peggiorano il mal di schiena, aumentando il carico che questa deve sopportare. E' quindi importante mantenere il proprio peso forma attraverso una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare.

- per le donne: è bene non indossare tacchi più alti di 3-5 cm. Infatti, i tacchi alti costringono la colonna vertebrale ad una posizione innaturale e possono favorire la comparsa del mal di schiena.



## IL COLPO DELLA STREGA

A volte il mal di schiena può insorgere improvvisamente ed essere tanto forte da costringere all'immobilità: si tratta del cosiddetto colpo della strega, una contrattura della muscolatura lombare, causato in genere da movimenti bruschi. Un caso tipico è quello in cui ci si china rapidamente per raccogliere qualcosa e...si rimane bloccati dal dolore, non riuscendo più a



raddrizzarsi. Il fatto di rimanere "bloccati" e di non riuscire a svolgere le normali attività non deve destare eccessiva preoccupazione. In attesa che il medico, in base alla diagnosi, decida la cura più idonea, è importante, in questo caso, stare a riposo a letto, sdraiati sul fianco con un cuscino tra le gambe oppure, se si preferisce, sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia, in modo da ridurre il carico sui muscoli della schiena.

**Nella maggior parte dei casi, per ottenere risultati di lunga durata basta in fondo un po' di pazienza e di buona volontà. Seguendo i consigli contenuti in questa scheda si può mantenere la propria schiena in efficienza a lungo prevenendo gli inconvenienti che ci derivano dalla trascuratezza e da abitudini sbagliate.**

# RIUNITE NEL BENESSERE

**Prossima Uscita**

**Il diabete**

In tutte le Farmacie Comunali  
Riunite di Reggio Emilia



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**



prezzo di copertina € 0,25