

Affrontare e curare il mal di schiena

La nostra schiena è paragonabile a un meccanismo di notevole precisione, ma basta poco per metterlo in crisi. Problema diffuso nella popolazione, il mal di schiena è tra le ragioni più frequenti per cui ci si reca dal medico. Lo dimostra un sondaggio della Lega svizzera contro il reumatismo che evidenzia come il 50% della popolazione elvetica soffre di mal di schiena anche più volte al mese o alla settimana. Quattro persone su cinque sono confrontate con questa patologia almeno una volta nella propria vita o con frequenza ricorrente, e il problema non risparmia neppure i giovani. Inoltre, circa un quarto delle persone con un episodio acuto di dolori alla colonna vertebrale va incontro a recidive. Fra queste, circa dieci su cento vedranno cronicizzare il problema. Sono situazioni da non sottovalutare perché questi dolori provocano limitazioni e peggioramento della qualità della vita, ripercuotendosi sulla produttività al lavoro e sulle relative assenze dovute ai dolori invalidanti delle fasi acute così come delle recidive. È facile immaginare gli ingenti costi sanitari, stimati attorno al 6.1% del totale della spesa sanitaria nazionale, causati annualmente dal mal di schiena tra esami, trattamenti, riabilitazione e cure a lungo termine. Ma se è vero che i dolori alla colonna vertebrale provocano limitazioni e si ripercuotano sulla qualità di vita della persona, non bisogna dimenticare che si tratta di una patologia che si può facilmente prevenire o addirittura risolvere prima che diventi cronica. La prevenzione inizia con l'eliminare i cosiddetti fattori di rischio che possono causare il mal di schiena. Ben venga perciò uno stile di vita sano, che contempla un movimento regolare e consono alla condizione e all'età della persona stessa, così da permettere alla muscolatura di rinforzarsi. Il controllo del peso, un lavoro posturale, una corretta ergonomia adottata sul posto di lavoro dove si passano quotidianamente parecchie ore: tutto ciò concorre pure al rinforzo della muscolatura che a sua volta sostiene il rachide nella sua posizione fisiologica, dunque sana. Il fumo è fra le cause nocive che possono condurre a dolori della colonna vertebrale perché, ad esempio, può rallentare la riabilitazione che segue la fase acuta. Altre possibili cause sono quelle di origine genetica e, infine, quelle dovute ad incidenti. Ma i traumi vertebrali accidentali sono un capitolo a sé e, previa presa in carico da un pronto soccorso ospedaliero, saranno valutati attraverso esame clinico e immagini radiologiche secondo chiare linee guida che permetteranno di vagliare se sarà sufficiente un trattamento conservativo o se c'è un'indicazione chirurgica. Ad esempio, le lesioni instabili che comportano il rischio di ledere il nervo o il midollo necessiteranno di un intervento chirurgico. Per il semplice mal di schiena, il bisturi non è però mai la prima scelta terapeutica, anche i dolori alla colonna vertebrale devono essere considerati seriamente proprio perché tutti nella vita possono incaparvire.

Per il singolo episodio di mal di schiena, che di norma si risolve con una rapida ripresa delle attività correnti e delle proprie abitudini, si concorda con il medico curante un breve periodo di riposo. Si può dunque affermare che le fasi acute dei dolori passano spesso con una certa rapidità e con una cura conservativa dove quella chirurgica resta come ultima opzione terapeutica e solo se nel tempo i trattamenti conservativi e le infiltrazioni non hanno condotto a un significativo miglioramento dei sintomi. Questo significa che un semplice mal di schiena, senza fattori di rischio e che dura da meno di sei settimane, per quanto fastidioso e doloroso non necessita di una diagnostica radiologica nell'immediato perché dovrebbe risolversi così come è arrivato. La scelta terapeutica, in tal caso, si orienta su un antidolorifico appropriato.

Diverso è se il problema persiste o se si dovesse ripetere. Allora, bisogna considerare la visita specialistica e una presa in carico del paziente per il quale il medico di famiglia è il coordinatore ed è la prima figura a cui fare capo: egli valuterà se il paziente necessita di ulteriori accertamenti e di una terapia adeguata alla sua patologia, inviandolo poi allo specialista. In tal caso entrano in gioco le competenze di un centro come Ars Medica Centro della Colonna Vertebrale, a offrire l'ampio ventaglio di competenze e una presa in carico personalizzata per ciascun paziente e per la sua specifica patologia riscontrata.

Ad esempio, si parla di ernia discale se la degenerazione del disco intervertebrale causa lesioni con fuoriuscita di materiale e compressione del nervo. La stenosi del canale spinale riguarda un restringimento con

**Dr. Massimo Barbieri,
Dr. Gianmarco Colombo
Dr. Mauro Lucini
Dr. Maurizio Pintucci**

**Ars Medica
Centro Colonna Vertebrale**

**Sede di Manno:
Via Cantonale 38
Sede di Muralto Locarno:
Via Collegiata 7**

**T +41 91 605 42 42
centrocolonna@arsmedica.ch**

compressione del midollo spinale che causa un dolore irradiante alle gambe, solitamente quando si cammina. I processi infiammatori sono legati a infezioni di parti della colonna vertebrale e necessitano di lunghi trattamenti, talvolta anche chirurgici. La postura non corretta può causare uno sbilanciamento che a sua volta porta a un affaticamento cronico e all'usura di parti della colonna vertebrale, cosa che a sua volta conduce a una statica alterata. Infine, le deformità, di cui scoliosi e cifosi sono le più comuni, devono essere valutate già in età infantile, ma si possono presentare pure come un problema degenerativo legato all'età avanzata. Anche la colonna vertebrale precedentemente operata necessita una presa in carico adeguata, focalizzata sui possibili problemi che si presentano adiacenti al segmento operato o per le alterazioni della postura che causa dolore o compressione di strutture nervose che, a quel punto, devono essere adeguatamente trattate. Infine, alcune alterazioni degenerative della schiena che producono un effetto compressivo sulle strutture nervose possono essere trattate con terapie conservative o poco invasive: parliamo di terapia del dolore a scopo terapeutico o diagnostico.

Da questa panoramica sui disturbi della colonna vertebrale si può facilmente dedurre che la presa in carico del paziente assume una valenza molto importante e deve essere coordinata e strutturata nel migliore dei modi. Riunire in un unico polo un gruppo di specialisti della colonna vertebrale permette di offrire al paziente in questione accoglienza e cure capaci di assicurare un trattamento rapido, all'avanguardia e multidisciplinare, quindi completo, senza che la persona già sofferente per i suoi dolori debba affrontare spostamenti a causa di complementi di esami diagnostici. Cosa che comporterebbe pure una perdita di tempo prezioso sottratto alla formulazione rapida di un'ipotesi diagnostica e alle conseguenti terapia e fase riabilitativa.

Quindi, di grande beneficio è poter fare capo a un polo dove il paziente può trovare medici specialisti, fisioterapisti, anestesista, radiologia e altre figure professionali, in un gruppo interdisciplinare dinamico ed efficiente. In tal modo, l'anamnesi clinica è accompagnata da un complemento diagnostico individualizzato e immediato, così come la discussione di ciascun caso è collegiale e personalizzata, a tracciare il migliore percorso terapeutico e riabilitativo.

Dr. Massimo Barbieri, Dr. Gianmarco Colombo, Dr. Mauro Lucini, Dr. Maurizio Pintucci

