

EDIZIONE RIZA

80244

9 771125 114002

SETTEMBRE 2008
numero 244
Periodico mensile
Euro 5,90

Sped. in a.p. - 45% art. 2
comma 20/b legge 662/96
Filiale di Milano

RIZA

SCIENZE

MENSILE DI SCIENZA DELL'UOMO

IN ALLEGATO
LA MAPPA
CEFALEA E
CERVICALGIA



VINCERE IL MAL DI SCHIENA

RIZA SCIENZE - n. 244 - Settembre 2008



VINCERE IL MAL DI SCHIENA

*La guida per riconoscere
le cause e individuare
la soluzione più
adatta per contratture,
tensioni e dolori*

di A. Turetta

IL MAL DI SCHIENA

Conosceremo la schiena, i sintomi e le cause che provocano dolore e come, in genere, si può curare. E come è possibile mantenere la colonna vertebrale in buona salute e in armonia con tutto il corpo. Anche attraverso le diverse terapie

Un disturbo diffuso

Il mal di schiena è la maggiore causa di dolore, di disabilità e di costi sociali: il 70% della popolazione dei paesi sviluppati soffre di questa affezione in un qualche periodo della propria vita. Dal 15 al 45% delle persone adulte lamentano spesso, o costantemente, mal di schiena ed è questa, da un lato, la quinta ragione più comune di tutte le visite mediche dei medici di famiglia e, dall'altro, la più frequente causa di visita da parte di ortopedici, fisiatra e neurochirurghi. Si stima che dal 75 all'85% delle assenze dal lavoro siano giustificate con il dolore vertebrale e dati americani (non è stato possibile risalire ai costi italiani) indicano un costo sociale che va dai 38 ai 50 bilioni di dollari all'anno.

Se è vero che i soggetti con lombalgia (termine di uso comune per indicare il mal di schiena) spesso non ricorrono a cure mediche a causa della frequente brevità dell'episodio di dolore (39% secondo una seria indagine telefonica) oppure migliorano (dal 70 all'80%) nell'arco di un mese, è altrettanto vero che questo dolore ha aspetti così variegati da essere molte volte "sopportato" da parte di chi ne soffre e purtroppo altrettante volte "trascurato" o "minimizzato" da parte dei medici.

In Italia quindici milioni di persone soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave ed è questa la seconda causa di invalidità permanente, poiché dal 25 al 50% dei pazienti dopo un episodio acuto presenta una riacutizzazione nell'arco dell'anno e di questi pazienti dal 6 al 10% ha un dolore che si fa seriamente cronico.

Le statistiche di cui sopra trovano una ragione nel fatto che chi è colpito dal dolore vertebrale, purtroppo, molte volte affronta un itinerario diagnostico e terapeutico estremamente variegato, in una sorta di "ping-pong" medico-specialistico che va dall'ortopedico, al fisiatra, al neurologo.

Tutto ciò avviene perché questa struttura meravigliosa e complicata che è la schiena umana può presentare numerosi disagi, o vere e proprie malattie, effettivamente indagabili e curabili da vari punti di vista, ma purtroppo a seconda del "pezzo" o "settore" che si considera. Ecco allora nascere equazioni quali ossa-ortopedico, nervi-neurologo, stress-psichiatra, o psicosomatista, muscoli-fisioterapista, posizioni e posture del corpo-fisiatra, ernia del disco-chirurgo, malocclusioni dentali-dentista, "sblocchi"-chiropratico, eccetera.

Questi specialisti, medici e no, sono tutti terapeuti validi per risolvere i problemi di un "tratto" di schiena piuttosto che un altro, ma nello stesso momento possono essere di nuovo tutti inefficaci quando il paziente venga considerato per la sua malattia, da far rientrare in un sapere settoriale, piuttosto che un individuo da aiutare in modo globale a ritrovare la salute.

Se questo può essere vero in tutte le malattie, e relative specializzazioni mediche, lo è ancora di più per quanto riguarda la schiena, perché la sua struttura, con le relative funzioni, è influenzata e influenza molti altri apparati del corpo umano.

Tutte le terapie e i rimedi

Terapie mirate e olistiche

Farmacologiche e biologiche

Metodi, cure e rimedi naturali

La glucosamina - Per prevenire l'artrosi

Milioni di persone soffrono di artrosi, una sofferenza articolare di tipo evolutivo. La sofferenza è caratterizzata inizialmente da un'usura delle cartilagini delle articolazioni a cui consegue una modificazione di tutte le strutture che le accompagnano (tessuto osseo, capsula articolare) e quindi uno stato infiammatorio e un progressivo assottigliamento dello spazio tra un corpo osseo e l'altro. Questo processo porta a ispessimento e rigidità della capsula articolare, alterazione dell'equilibrio delle cellule che di continuo "rimaneggiano" la parte ossea, modificazione della capacità elastica del "liquido sinoviale" interno all'articolazione e della sua qualità. Quando questo liquido diminuisce, l'"ammortizzazione" tra i capi ossei viene meno aumentando a sua volta l'infiammazione e portando a una sempre più conclamata artrosi.

Una scoperta abbastanza recente sui meccanismi articolari e le loro patologie è una molecola chiamata glucosamina (un derivato dal glucosio) che, normalmente prodotta dal corpo umano, è tra i componenti costitutivi essenziali della cartilagine articolare e contribuisce all'equilibrio del rimaneggiamento osseo e alla formazione di liquido sinoviale. Uno degli obiettivi della ricerca per la cura dell'artrosi è stato quello di cercare di mantenere nel corpo un'equilibrata quantità di glucosamina, per evitare il fisiologico invecchiamento cellulare (e la riduzione di questa molecola) e per fermare e/o rallentare il processo patologico dell'artrosi.

Tutte le sperimentazioni effettuate sull'uomo per un suo utilizzo terapeutico hanno evidenziato un alto grado di riduzione del dolore, un incremento della mobilità e in molti casi la totale scomparsa dei sintomi.

L'assunzione orale di glucosamina, che si può trovare in commercio in forma di integratori alimentari, è comunemente usata per la prevenzione e la cura della lieve e modica artrosi, con miglioramento della ricostruzione cartilaginea, aumento del liquido sinoviale ed effetto antinfi-

Il pronto intervento

Piuttosto che ricorrere subito ai farmaci, è meglio assumere rimedi che omeopatia e fitoterapia consigliano per i dolori di schiena acuti, precisando che per quelli omeopatici si indica la diluizione alla 5 o alla 9 CH (3 granuli più volte al giorno), mentre per quelli erboristici si prescrivono le tinture madri (20 gocce 4-5 volte al giorno).

Fitoterapici

- Harpagophitum procumbens, artiglio del diavolo - È tra i rimedi naturali più utilizzati per le sue proprietà analgesiche e antinfiammatorie. Può essere utilizzato in tintura madre, ma in questo caso è meglio assumerlo in compresse perché più cariche di principio attivo. Da assumere sempre a stomaco pieno per eventuali effetti collaterali. È possibile trovarlo anche in forma di integratore alimentare.
- Salice bianco - Indicato nei dolori acuti come il colpo della strega. Sembra avere un'efficacia analoga ai farmaci antinfiammatori non steroidei di seconda generazione.
- Olmaria, "regina dei prati"- Pianta erbacea efficace per ridurre le infiammazioni articolari e muscolari, soprattutto dei tratti cervicali della colonna.
- Arnica montana, "erba delle cadute" - È efficace per uso esterno su traumi diretti alla colonna e contratture muscolari. Si utilizza applicando la tintura madre diluita direttamente sulle parti della colonna traumatizzate.

Mal di schiena cronico - Le 10 regole di vita

1. Usare il dolore che ci dice sempre cosa non fare.
2. Quando i dolori sono molto forti, riposarsi un po', ma sapere che se il riposo può dare la sensazione di diminuzione del dolore, non permette una guarigione anticipata.
3. Evitare, per quanto possibile, di mettersi a letto durante il giorno: il mal di schiena non deve modificare la quotidianità, identificandosi come una persona che ha un problema e non nel problema.
4. Evitare di mantenere a lungo posizioni ferme perché il movimento aiuta, comunque, a mantenere vitale la schiena.
5. Quando si è fermi o si riposa, assumere sempre le posizioni meno dolorose senza mettersi inutilmente alla prova. Questa regola ha senso in particolare quando si comincia a stare meglio perché eventuali insuccessi possono rinforzare atteggiamenti mentali negativi che si stanno superando proprio grazie ai successi.
6. Appena si può, riprendere a muoversi ponendosi degli obiettivi gradualmente (senza superare i limiti), da considerare positivi nel corso della cura quando vengono superati.

7. Spesso la posizione seduta peggiora il dolore cronico e, se è così, è da evitare. Del resto, sedersi fa parte delle posture evolute umane e si può considerare un buon feedback del procedere positivo di qualunque terapia.

8. Se è possibile, continuare a lavorare (anche in casa) perché il lavoro è uno degli aspetti identificativi e di autostima.

9. Non scoraggiarsi per il dolore, anche se è forte e dura da tempo: il dolore non è sintomo della colonna che si sta rovinando sempre di più; anzi, in alcuni casi e in alcune terapie, può esserci un'esacerbazione. Parlando con il terapeuta, è possibile considerare paradossalmente che la terapia stia funzionando, come a volte accade con la fisioterapia, l'agopuntura, l'omeopatia, la chiropratica, l'osteopatia.

10. Ricordarsi sempre che ci possono essere delle ricadute anche quando si sta bene da tempo; allora occorre attuare tutti gli accorgimenti appartenenti alla cosiddetta prevenzione secondaria del mal di schiena.