

Dolore acuto alla schiena

Possibili rimedi

Il mal di schiena è molto spiacevole, ma quasi sempre innocuo. In circa il 90% dei pazienti il dolore scompare dopo pochi giorni o settimane. Nella maggior parte dei casi non è necessaria una visita dal medico.



Il mal di schiena è uno dei problemi di salute più comuni. Quasi tutti gli adulti soffrono di mal di schiena di tanto in tanto. Il più delle volte il dolore passa velocemente: 9 pazienti su 10 risolvono completamente il problema dopo 4 settimane, la maggior parte di loro anche molto più velocemente.

Perché fa male la schiena?

Causa comune del dolore

- **Sovraccarico e contrattura muscolare**

La causa più comune del mal di schiena è il sovraccarico con contrattura dei

muscoli della schiena (vedi «Cosa sovraccarica la schiena», pag. 4). I muscoli contratti e sovraccarichi possono essere molto dolorosi e irrigidirsi (mal di schiena, torcicollo). Il dolore può estendersi alle gambe o alle spalle. Anche i colpi d'aria o il freddo possono causare contratture muscolari e mal di schiena.

■ Logorio della colonna vertebrale e dei dischi intervertebrali

La maggior parte delle persone ha già un logorio della colonna vertebrale e dei dischi intervertebrali a partire dai 35 anni di età. Se la colonna vertebrale è consumata o spostata, i muscoli della schiena devono lavorare più duramente per stabilizzarla. Questo può portare a sovraccarico e contrattura dei muscoli della schiena. Si genera un dolore forte, anche se di solito sparisce rapidamente.

Rare cause del dolore

- **Ernia del disco, nervo schiacciato**

Dall'1% al 3% dei mal di schiena è causato da danni ai dischi intervertebrali. Un pezzo del disco intervertebrale viene schiacciato tra le vertebre e preme su un nervo. Il dolore si estende nei piedi. Il logorio e la calcificazione nella parte inferiore della colonna vertebrale possono anche premere sui tratti nervosi («canale spinale stretto»).

Infiammazioni (poliartrite, reumatismi del colon, morbo di Bechterew), infezioni della colonna vertebrale e osteoporosi sono rare cause di dolore. Le propaggini tumorali possono portare molto raramente a dolori alla schiena. Il cancro è quindi nella maggior parte dei

Perché il dolore si estende fin nelle gambe?

Il mal di schiena si estende spesso nei piedi, nelle spalle e nelle braccia. Il dolore dei muscoli contratti della schiena può propagarsi lungo le «catene muscolari» fino alla gamba. Questo viene poi percepito come un dolore esteso, senza che ciò implichi la schiacciatura di un nervo.

casi già noto. È tipico un dolore forte di notte e quando si è sdraiati.

Cos'è il colpo della strega o la sciatica?

Quando il mal di schiena si manifesta in modo improvviso e molto doloroso, viene comunemente chiamato «colpo della strega» o «sciatica». I muscoli diventano duri come la roccia e causano forti dolori. I pazienti con colpo della strega spesso hanno dolori quasi insopportabili e non riescono più a muoversi. La causa è di solito un blocco vertebrale, che innesca un circolo vizioso di dolore e contrattura: il dolore porta alla contrattura, che provoca ancora più dolore, che a sua volta contrae ancora di più i muscoli e così via.

Con il colpo della strega è importante rompere questo circolo vizioso di dolore e contrattura. Il dolore può essere alleviato con un antidolorifico. Quando il dolore è minore, i muscoli si rilassano di nuovo e il colpo della strega scompare.

Rimedi in caso di mal di schiena acuto

Nessun trattamento farà sparire immediatamente il dolore. Anche con i medicinali e altri trattamenti avrete ancora un po' di dolore all'inizio.

Dolore improvviso (acuto) alla schiena – Rimedi

> Antidolorifici

Medicamento antinfiammatorio (ad es. ibuprofene)

2–3 compresse da 200 mg ciascuna di ibuprofene, 3–4 volte al giorno per esempio: Iproben®, Dolocyl®, Nurofen®

- > Riprendere presto le normali attività quotidiane (possibilmente lavorando in modo «leggero» per qualche giorno se si è fisicamente impegnati sul lavoro)
- > Se possibile niente riposo a letto, meglio camminare e passeggiare che stare seduti e sdraiati per lunghi periodi
- > Impacchi freddi o caldi; bagni caldi, il freddo è spesso migliore per dolori molto forti
- > Automassaggio delle zone doloranti
- > Leggeri esercizi di movimento e stretching, esercizi di rilassamento, nessun allenamento con i pesi
- > Finché fa male: non trasportare e sollevare carichi pesanti
- > Nessun esercizio di forza per la schiena

Medicamenti

- Gli antidolorifici antinfiammatori aiutano contro il dolore. Se questi non sono tollerati, un'alternativa è il paracetamolo. È meglio assumerli regolarmente in dosi sufficienti nei primi giorni. Poi potete assumere le compresse al bisogno.
- I rilassanti muscolari sono talvolta utili per la contrattura muscolare, ma in molte persone si genera una sensazione di stanchezza, malessere e stordimento.
- Iniezioni: se le compresse non aiutano affatto, in singoli casi può essere utile un'iniezione.

Impacchi freddi o caldi, automassaggio

Molti pazienti trovano gli impacchi caldi e freddi (panetti termici, impacchi caldi) benefici e antidolorifici. Il freddo è spesso migliore per dolori molto forti. Se il dolore è un po' meno intenso, dovete procedere per tentativi e trovare ciò che vi aiuta meglio. Un bagno caldo può anche essere antidolorifico, perché il calore rilassa i muscoli. Anche l'automassaggio leggero delle zone doloranti o il massaggio con una pallina da tennis aiuta alcuni pazienti.

Rimanere attivi e muoversi nonostante il dolore

- Muovetevi il più possibile normalmente, anche se fa un po' male quando vi alzate o camminate. Quando ci si muove, la tensione e il rilassamento dei muscoli della schiena si alternano. Questo allenta i crampi muscolari.

- Anche se si ha paura del dolore, bisogna muoversi. Dopotutto, un lieve dolore durante il movimento non danneggia la schiena. Ma il mancato movimento può danneggiarla.
- Gli studi hanno dimostrato che i pazienti che sono di nuovo attivi il più rapidamente possibile e si muovono nonostante il mal di schiena recuperano più velocemente (tabella 1).

Esercizio di rilassamento per la schiena



Sedetevi in modo rilassato, a schiena dritta, su un pallone da ginnastica e lasciate penzolare liberamente le braccia. Ora dondolate dolcemente su e giù.

Niente riposo a letto

Il riposo a letto può far male. I muscoli e le ossa si indeboliscono a causa del riposo a letto. Le articolazioni si irrigidiscono. Il rischio di trombosi aumenta anche con il riposo a letto. E il mal di schiena può durare anche di più. Il dolore non va via più velocemente, né si ha meno dolore se si rimane a letto.

Tabella 1: troppa cautela può far male¹⁾

Su 100 pazienti con lombalgia acuta	Pazienti che riprendono le loro attività quotidiane il più presto possibile	Pazienti che sono stati più cauti per un periodo prolungato
di nuovo in forma per il lavoro dopo 10 giorni	57	36
ancora malati dopo un mese	17	31

Prima si torna alle normali attività quotidiane, prima il mal di schiena sparisce.

1) Keel P, Weber M, Roux E, Gauchat MH, et al. «Kreuzschmerzen: Hintergründe, Prävention, Behandlung» (Lombalgie: background, prevenzione, trattamento) Back inTime. FMH 1998

Quando serve una radiografia?

Nella maggior parte dei pazienti, il mal di schiena guarisce entro 4 settimane, spesso molto più velocemente. Solo se il dolore rimane invariato dopo quattro settimane nonostante la terapia, possono essere necessari ulteriori esami come radiografie, immagini diagnostiche o esami di laboratorio.

Non serve una radiografia per escludere malattie gravi?

In generale, no. Con l'esame fisico e le domande, il medico scoprirà già se servono ulteriori accertamenti.

Perché il medico richiede sempre una radiografia o un'immagine diagnostica?

L'immagine radiografica di solito non aiuta la diagnosi.

- › Nella maggior parte delle persone con più di 35 anni, in una radiografia o immagine diagnostica (RMI) si vedono comunque dei cambiamenti nella colonna vertebrale (segni di logorio come calcificazioni, vertebre spostate, logorio delle articolazioni e dei dischi intervertebrali). Anche in assenza di mal di schiena.
- › Le radiografie di pazienti con forti dolori possono essere completamente normali, perché i muscoli contratti e sovraccarichi non si vedono ai raggi X. Tuttavia, questa è la causa principale del mal di schiena.

È possibile vedere con i raggi X se si può o si deve operare?

No. Questo perché la maggior parte dei cambiamenti visibili tramite una radiografia non sono operabili. Anche se si vede un'ernia del disco, è necessario sottoporsi a un'operazione solo

Quando si deve andare dal medico per il mal di schiena?

- › Se dopo 7 giorni, nonostante tutte le misure, non si avverte ancora alcun miglioramento
- › Se il dolore si manifesta dopo un incidente
- › Se il dolore peggiora
- › Se il dolore è così forte da non essere sopportabile nonostante le misure che si possono adottare
- › In caso di forti dolori durante la notte o se il dolore aumenta quando si è sdraiati o seduti tranquilli
- › In caso di febbre o brividi
- › In caso di debolezza delle gambe o paralisi
- › In caso di intorpidimento tra le gambe e dei glutei
- › In caso di disturbi nello svuotamento della vescica o dell'intestino (emergenza)
- › In caso di perdita di peso involontaria (diversi chilogrammi) nelle ultime settimane
- › Se si assumono contemporaneamente medicinali immunosoppressori

se compaiono anche alcuni segni fisici (vedi «Quando è utile un'operazione?»).

Quando aiuta la chiropratica (= medicina manuale)?

Nella lombalgia acuta e cronica, la chiropratica può influire positivamente sul dolore. Secondo recenti studi svizzeri, ha avuto successo anche nella «sciatica» e nell'ernia del disco. Durante il trattamento, un impulso manuale (= manipolazione) viene utilizzato per rilasciare il blocco vertebrale. Questo rilassa i muscoli e risolve l'irritazione ai nervi. Spesso vengono utilizzate anche altre tecniche manuali e muscolari. Inoltre, il chiropratico fornisce consigli sull'ergonomia, sulla sana attività fisica e sull'alimentazione.

Quando aiuta la fisioterapia?

Non si sa ancora se la fisioterapia sia davvero utile per il mal di schiena acuto. I trattamenti a ultrasuoni, i massaggi, la stimolazione elettrica dei nervi o l'agopuntura sono davvero piacevoli. Ma poche ore dopo il trattamento il dolore torna come prima. La ginnastica potrebbe essere l'opzione più sensata. Gli esercizi per la schiena possono essere appresi generalmente da soli. In caso di mal di schiena cronico, un massaggio delicato può essere antidolorifico.

Quando è utile un'operazione?

L'intervento chirurgico per il mal di schiena è raramente sensato e utile, tranne che dopo un incidente. Anche nel caso di un'ernia del disco il dolore guarisce quasi sempre senza intervento chirurgico.

Questi segni indicano che la chirurgia potrebbe essere d'aiuto:

- dolore grave ed estensione fino alla parte inferiore delle gambe, che non risponde ad altre misure o dura già da diverse settimane.
- insensibilità tra le gambe e nei glutei

È necessaria un'operazione in caso di:

- debolezza e paralisi delle gambe in rapido aumento
- disturbi nello svuotamento della vescica o dell'intestino

Cosa sovraccarica la schiena

- Muscoli della schiena non allenati, troppo poco movimento. Più i muscoli della schiena sono forti, più possono «reggere»
- Postura sbagliata in piedi e seduti (gli impiegati hanno spesso mal di schiena) e sul lavoro (anche in casa!)
- Sollevamento e trasporto di carichi troppo pesanti o postura non corretta durante il trasporto (mal di schiena dopo aver sollevato pesanti vasi di fiori o dopo aver spalato la neve o portando borse pesanti su un lato)
- Carico non corretto sulla schiena se si rimane nella stessa posizione per troppo tempo (guidare per ore senza pause o restare troppo tempo piegati per estirpare le erbacce, o «accasciati» troppo a lungo in una comoda poltrona)
- La cosiddetta «mossa sbagliata»: a volte basta allungarsi con forza o piegarsi – questo può anche portare a contratture e dolori muscolari alla schiena
- Sovrappeso
- Lo stress, la tensione, la forte tensione mentale o la paura portano a una contrattura di tutto il corpo e di tutti i muscoli. Questo può scatenare e intensificare il mal di schiena.

Prevenire il mal di schiena

Rafforzare la schiena

Rafforzare i muscoli della schiena attraverso l'esercizio e l'allenamento. La ginnastica dorsale speciale è anche facile da padroneggiare per persone piuttosto inesperte. La ginnastica a casa è buona tanto quanto l'allenamento in un centro fitness sulle macchine. A volte è più facile esercitarsi regolarmente se si fa ginnastica in gruppo o se ci si allena regolarmente con gli amici.

I seguenti sport fanno bene alla schiena:

- › nuoto, acqua-jogging
- › ginnastica, ginnastica posturale
- › camminare e fare jogging (su sentieri morbidi con vere scarpe da jogging)
- › andare in bicicletta
- › sci di fondo

Diversi studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico e l'allenamento sono i trattamenti più efficaci contro il mal di schiena cronico.

Imparare a rilassarsi

Lo stress, l'ansia, le preoccupazioni e la tensione possono scatenare e rafforzare il mal di schiena (si dice infatti che «ognuno ha la sua croce» e che «la paura si accumula sul collo»). Purtroppo non è possibile evitare tutte le situazioni in cui ci si sente stressati o sovraccaricati. Ma si può imparare ad affrontare meglio queste situazioni. Ad esempio possono aiutare l'allenamento autogeno e la progressiva distensione muscolare, il metodo Feldenkrais ecc. A volte aiuta anche discutere problemi e preoccupazioni con un professionista (il responsabile del personale, uno psicologo, uno psichiatra, una guida spirituale).

Attenzione alla propria schiena

- › **Posizione seduta:** siate vispi come un grillo! Continuate a cambiare la posizione. Allungate le braccia e le gambe di tanto in tanto. Fate pause per alzarvi.
- › **Sollevamento di pesi:** piegate le ginocchia! Non piegatevi con le gambe allungate. Non effettuate movimenti rotatori con carichi pesanti.
- › **Trasporto di pesi:** trasportate carichi pesanti vicino al corpo. Distribuite il carico: utilizzate una borsa per ogni mano o uno zaino. Fatevi aiutare: trasportate e sollevate cose pesanti solo in coppia.
- › Nelle cosiddette «scuole per la schiena» si può imparare «un comportamento rispettoso della schiena» nella vita di tutti i giorni.

COLOPHON

© 2017 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute «Dolore alla schiena» è stato aggiornato nel settembre 2017.

Responsabile di redazione: › Dott. Uwe Beise

Autori: › Dott.ssa Anne Sybil Götschi › Dott. Martin Gallmann › Dott. Felix Huber
› Dott. Hansueli Schläpfer › Dott. Daniel Vils

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sulla salute di mediX sono disponibili in Internet all'indirizzo www.medix.ch
mediX svizzera, Sumatrastr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, info@medix.ch