

Mal di schiena, vero o falso?

Per prevenire e combattere il mal di schiena, nulla è più efficace di una corretta informazione. Purtroppo a riguardo esistono convinzioni errate che si basano su concetti privi di qualsiasi fondamento o che sono state ormai superate dalle moderne scoperte in campo scientifico. Cerchiamo di fare un po' di chiarezza, analizzando la veridicità delle credenze più diffuse sul mal di schiena.

Il riposo favorisce la guarigione

Falso. Quando all'origine del mal di schiena non ci sono importanti lesioni alle strutture che compongono la colonna vertebrale, un riposo eccessivo non solo non accelera il recupero ma risulta addirittura dannoso. L'immobilità prolungata indebolisce le ossa e la muscolatura, rendendola ancora più inefficace nel sostenere le sollecitazioni che gravano sulla schiena.

Senza sforzarsi troppo ed ascoltando il proprio corpo, occorre quindi riprendere gradualmente le normali abitudini di vita. Già dopo qualche giorno, in relazione all'entità del trauma e del dolore, è possibile praticare un'attività fisica moderata, camminando, nuotando o pedalando per qualche decina di minuti.

I farmaci antinfiammatori aiutano a guarire il mal di schiena

Falso. I medicinali sono utili soltanto nella fase acuta per alleviare il dolore ma non agiscono sulle cause che hanno dato origine al mal di schiena. Occorre inoltre ricordare che il dolore è un campanello di allarme e che come tale bisogna imparare ad ascoltarlo. Un paziente che assume degli antidolorifici potrebbe erroneamente convincersi di essere guarito dal mal di schiena. L'assenza di dolore potrebbe portarlo a compiere movimenti bruschi o a cimentarsi in attività lavorative pesanti, con il rischio di aggravare ulteriormente la situazione.

La scelta di un materasso rigido è fondamentale

Falso. Il mal di schiena che accompagna il risveglio di milioni di persone è dovuto principalmente alla posizione assunta durante il riposo. Minore importanza viene invece attribuita al materasso, che comunque dev'essere compatto (né troppo rigido né troppo molle) e di buona qualità. Se in passato si è già sofferto di episodi di lombalgia acuta, occorre evitare movimenti bruschi o torsioni eccessive mentre ci si alza dal letto. In questi casi una doccia calda può favorire la circolazione, poiché favorisce l'ossigenazione dei tessuti ed allevia il dolore.

Lo stress può essere la causa del mal di schiena

Vero. Le tensioni emotive contribuiscono a contrarre la muscolatura paravertebrale, diminuendone l'elasticità. In una situazione simile, i muscoli perdono efficacia nello stabilizzare il busto durante i movimenti, esponendo la colonna vertebrale a lesioni più o meno importanti.

Gli esercizi per gli addominali prevengono la lombalgia

Falso. Anche se una parete addominale tonica permette di scaricare oltre il 40% del peso gravante sulle vertebre lombari, in molti casi è più importante agire sulla componente elastica che non sulla forza muscolare. Dato che molte volte il dolore alla bassa schiena è causato da un'eccessiva contrazione della muscolatura lombare e che questa viene sollecitata in molti esercizi per gli addominali, una tecnica scorretta potrebbe addirittura peggiorare la situazione. L'allenamento degli addominali è quindi utile solamente se integrato in un programma basato su esercizi di allungamento e di controllo posturale svolto sotto la supervisione di un esperto.

Il fumo di sigaretta può causare il mal di schiena

Vero. Se il movimento è l'ossigeno della colonna vertebrale, altrettanto non si può dire per il fumo che, diminuendo l'ossigenazione dei tessuti, rende la muscolatura lombare meno efficace nel sostenere i carichi che gravano su questa zona.

L'attività fisica può essere pericolosa

Vero. Se eseguiti male, certi esercizi possono peggiorare ulteriormente una situazione già compromessa. Occorre tuttavia tener presente che, specie nel primo periodo, è del tutto normale avvertire leggeri fastidi alla schiena durante esercitazioni tecnicamente e fisiologicamente corrette. Tali disagi generalmente scompaiono in fretta, lasciando spazio a tutti i benefici derivanti dalla pratica regolare di attività fisica.

Il nuoto è lo sport migliore per la salute della schiena

Falso. Prima di tutto occorre essere realisti e scegliere un livello adatto alla propria condizione fisica. L'attività deve sempre iniziare con un adeguato riscaldamento e dev'essere svolta con costanza e progressione. Almeno durante il primo periodo è bene affidarsi ad una figura esperta in grado di correggere eventuali errori e consigliare il percorso più adatto alle proprie condizioni. Il nuoto, considerato erroneamente da molti come l'attività migliore per la schiena, è in realtà uno sport che per certi versi è addirittura controproducente. I muscoli che stabilizzano la colonna vertebrale hanno infatti bisogno di stimoli per migliorare tono ed efficienza. In acqua tali sollecitazioni sono ridotte al minimo e risultano inadeguate nel migliorare significativamente la tonicità di questi muscoli.

In caso di ernia al disco, il dolore avvertito è sempre molto intenso e fastidioso

Falso. A volte, gli esami diagnostici evidenziano la presenza di una leggera protrusione discale o di un'ernia al disco a cui viene imputata l'origine del dolore. In realtà l'ernia è una patologia abbastanza diffusa, a volte asintomatica (circa il 25-30% delle persone che hanno un'ernia non soffrono di mal di schiena). Anche per questo motivo, oggi l'ernia al disco non viene sempre operata come succedeva in passato.

Se il dolore si irradia anche lungo la gamba, vi è un interessamento delle strutture nervose

Vero. La cruralgia (dolore che si irradia nella parte anteriore della coscia) e la sciatica o sciatalgia (dolore che si irradia nella parte posteriore della coscia e della gamba) originano quando vi è un interessamento delle strutture nervose vertebrali. Se si avverte un leggero formicolio in queste zone non occorre perdersi d'animo poiché potrebbe trattarsi di una semplice infiammazione delle radici nervose, facilmente risolvibile con terapie ed esercizi specifici.

Mal di schiena e lombalgia sono sinonimi

Falso. Il mal di schiena è una patologia che può interessare i diversi tratti della colonna vertebrale (cervicale, dorsale e lombo sacrale). Il termine lombalgia è invece più specifico e sottolinea la presenza di dolore diffuso esclusivamente lungo la zona lombare. In senso stretto, la lombalgia non è una patologia ma un sintomo doloroso che può insorgere per cause diverse, non identificabili con certezza.

Si può prevenire la lombalgia anche nei casi più gravi

Vero. Non è mai troppo tardi per migliorare la salute della propria schiena. Ovviamente, maggiore sarà il grado di compromissione delle strutture vertebrali e maggiori dovranno essere le precauzioni da adottare. Come abbiamo visto, il riposo prolungato non può che peggiorare la situazione e, per questo motivo, eseguire movimenti controllati e specifici è fondamentale anche nelle situazioni più gravi.

Rimanere in piedi troppo a lungo può causare il mal di schiena

Vero. Le posizioni ferme mantenute a lungo possono far insorgere piccoli fastidi alla bassa schiena. Anche per questo motivo, i lunghi viaggi in automobile sono particolarmente fastidiosi per chi soffre di mal di schiena. Variare spesso posizione consente di riposare una parte della muscolatura evitando che questa si contragga eccessivamente.

Rimanere seduti troppo a lungo aumenta il dolore

Vero. Soprattutto quando si assume una posizione scorretta che viene mantenuta per molte ore consecutive. Per questo motivo, chi fa un lavoro sedentario è a rischio per il mal di schiena come un

lavoratore costretto a sforzi pesanti. Usare una sedia con un buon sostegno a livello lombare può prevenire tali disagi. Oltre a variare spesso posizione, il lavoratore può difendersi dal mal di schiena alzandosi in piedi e camminando per qualche minuto.

I tacchi alti sono dannosi per la schiena

Vero. Le scarpe con tacchi superiori ai 4-5 centimetri spostano in avanti, passo dopo passo, il baricentro del corpo. Per mantenere l'equilibrio, tale posizione dev'essere compensata da un inarcamento lombare che altera la distribuzione dei carichi sui dischi vertebrali. Si consiglia quindi di indossare scarpe comode, con tacco basso e con solette anatomiche.

Anche il tipo di respirazione influisce sul mal di schiena

Vero. La respirazione addominale aiuta a vincere le contratture muscolari. Al contrario, la respirazione toracica a cui siamo abituati non fa altro che aumentare ulteriormente tali tensioni. Bisogna quindi riacquisire la consapevolezza del respiro, prendendo coscienza della sua spontaneità e naturalezza.