

Mi piego ma...



...non mi spezzo Così dovrebbe essere la nostra schiena. Allenata, flessibile e capace di **assorbire senza dolore** gli stress di ogni giorno. Impariamo a non trascurarla allora. Ce lo insegna qui un grande chirurgo

di Cinzia Testa

SE FACCIAMO UNA CLASSIFICA sul mal di schiena, siamo a pari merito con gli uomini. Ma il podio, alla fine, lo guadagniamo noi. Perché ci trascuriamo. E così, tra lavoro, famiglia e i mille impegni di ogni giorno, ci ritroviamo la sera con un cerotto antidolorifico sulla colonna vertebrale perché non ne possiamo più dal male. Una gestione, questa, che non va per niente bene. «A lungo andare il dolore diventa cronico e se si continua a ignorare la propria schiena, aumenta il rischio di problemi ben più difficili da curare» avverte Carlo Alberto Benech, neurochirurgo, direttore Centro di Chirurgia Robotica Vertebrale - Humanitas-Cellini di Torino. «Il più comune è l'ernia del disco, cioè la fuoriuscita

Se si è in sovrappeso dimagrire è spesso una terapia risolutiva



della parte più gelatinosa del disco vertebrale, che causa dolori così intensi da impedire qualsiasi movimento. A quel punto, a volte ci vuole l'intervento chirurgico». Eppure, basterebbero alcuni cambiamenti nelle nostre abitudini di vita quotidiana per far tirare un sospiro di sollievo alla schiena.

Dottor Benech, ci trascuriamo e sbagliamo, vero, ma cosa possiamo fare?

«Intanto, correggere la postura, quella sbagliata dovuta a una postazione di lavoro scorretta. Oggi negli uffici per legge è obbligatorio tutelare il benessere dei dipendenti e questo significa anche scrivania e seduta ad hoc. Non è quasi mai lo

stesso a casa, e questa disattenzione si paga a caro prezzo. Perché le cattive posizioni alla lunga causano una contrattura muscolare e di conseguenza dolore».

C'è modo di creare una postazione giusta per evitare problemi senza spendere troppo?

«L'ideale sarebbe una sedia ergonomica perché è quella più adeguata a mantenere la fisiologia della colonna vertebrale. Se non è possibile, è bene utilizzare un cuscino cosiddetto lombare, in modo da agevolare la giusta posizione che è questa: schiena dritta, spalle rilassate, piedi ben appoggiati a terra e con le gambe che formano un angolo di 90 gradi. Di solito poi a casa si lavora al portatile. In questo caso, vanno utilizzati i supporti che alzano la tastiera, per evitare di "ingobbirci"».

È vero oppure è una fake che anche allattando si può mettere a rischio la schiena?

«Sì, e purtroppo è un problema sottovalutato. Durante

Gli esercizi che fermano il male

Ti accorgi che sta iniziando il mal di schiena? Prova a fermarlo così.

1 Seduta, divarica le gambe mantenendo la colonna ben dritta. Tieni le braccia lungo il corpo rilassate. Piegati lentamente in avanti: prima la testa, come per guardarti le ginocchia, poi le spalle e infine il dorso. Inspira e respira cinque volte con molta calma. Ritorna nella posizione iniziale e ripeti altre tre volte.

2 Distesa a pancia in su, tieni la schiena ben aderente al pavimento. Metti le mani sull'addome con i palmi aperti. Piega le gambe tenendo i piedi appoggiati a terra. Inspira lentamente. Tira in dentro la pancia e nel contempo espira, sempre con lentezza. Ripeti per cinque volte.

3 In piedi con la schiena ben appoggiata a un muro e le braccia rilassate lungo il corpo. Irrigidisci i muscoli dell'addome e quelli dei glutei. Alza tutte e due le braccia e cerca di afferrare qualcosa che è sopra la testa, prima con un braccio poi con l'altro, con movimenti lenti e senza sforzarti. Durante questo esercizio la testa deve rimanere dritta. Ripeti per tre volte.

l'allattamento la mamma sostiene il neonato e, per farlo, contrae la zona cervicale e dorsale della colonna vertebrale. Questa situazione peraltro peggiora man mano con l'aumento del peso del piccolo, e porta a un graduale incremento anche dei dolori. Per questo, è bene appoggiare il bambino su un cuscino a mezzaluna, in modo da sostenerne solo la testa con le mani e aggiungere dietro la schiena della mamma un cuscino per agevolare la curvatura fisiologica della colonna».

Noi donne siamo in perenne movimento: non è sufficiente come esercizio fisico?

«Ma quello non è esercizio benefico, al contrario! Il vostro è il cosiddetto "overuse". Basta fare mente locale per rendersi conto nell'arco di una giornata di quanti lavori eseguite, dalle ore passate al computer, alle borse pesanti portate a mano, ai lavori casalinghi... tutte attività che alla lunga possono creare problemi alla colonna vertebrale. E il dolore è una protesta da parte della schiena che va ascoltata. Per questo ci vuole lo sport».

Ci sono delle attività più indicate?

«La ginnastica posturale, il nuoto e gli esercizi a corpo libero sono gli sport più adatti, soprattutto per chi non ne ha praticati negli ultimi anni. L'obiettivo è di rinforzare i muscoli della cosiddetta zona "core". Vale a dire, quelli lombari, addominali e gli erettori della colonna vertebrale, chiamati non a caso il busto naturale per la loro capacità di stabilizzare il corpo e migliorare controllo e assetto posturale. Ci tengo qui a dare un consiglio. Di solito, quando si inizia a praticare uno sport ci si fa prendere dall'entusiasmo, facendo più del necessario. E questo non va bene. Perché, se è troppo intensa, l'attività fisica potrebbe fare più male che bene. In pratica, può causare un eccessivo stress alle strutture della colonna vertebrale, trasformandosi in un fattore di rischio».

Parliamo di farmaci.

«Ci vuole attenzione. È giusto usarli se fanno parte di un piano terapeutico impostato dallo specialista. Il farmaco che viene di solito prescritto fa parte della famiglia dei

Un rimedio di pronto soccorso contro il mal di schiena è una doccia calda: basta dirigere il getto verso il punto dolente

miorilassanti e ha l'obiettivo di sciogliere la muscolatura quando è molto tesa. E, se c'è sofferenza, si associa un antinfiammatorio-analgescico. Attenzione però, questa è una cura di attacco e deve avere una durata limitata nel tempo, cinque, dieci giorni al massimo».

E se il mal di schiena non passa?

«Ci vuole lo specialista, per individuare l'origine del dolore. L'esame più indicato è la risonanza magnetica che permette una visione completa dell'architettura della colonna vertebrale. In base all'esito, è possibile definire un iter terapeutico mirato con una terapia antalgica ad hoc, cicli di fisioterapia ed eventualmente altre terapie come la tecar per ridurre l'infiammazione e il dolore. Se necessario, è previsto anche il calo di peso per alleggerire il carico alla schiena. Tutte queste strategie sono risolutive in 9 casi su dieci. Certo, se i dolori sono intensi e sono presenti dei deficit motori che limitano la quotidianità, serve l'intervento chirurgico. Che, per esempio, è necessario nel 10 per cento dei casi di ernia lombare».

Non è pericoloso operare la colonna vertebrale?

«Questa è una domanda che mi viene fatta spesso anche da voi donne. E la mia risposta è sempre no, non lo è, perché la ricerca ha fatto passi da gigante. Oggi grazie alla chirurgia robotica è possibile eseguire interventi precisi, che riducono al minimo i problemi. Le cito due esempi, che riguardano in buona percentuale le donne: l'ernia del disco e il crollo vertebrale per osteoporosi. In entrambi i casi, il robot è fondamentale per quella che tecnicamente si chiama stabilizzazione vertebrale, ovvero il posizionamento di viti all'interno delle vertebre per tenere la colonna stabile. In sala operatoria, la tecnologia combina tutte le immagini preoperatorie della paziente con quelle in diretta della persona sul lettino, fornendo una scansione in 3D della colonna. E il braccio robotico funziona come un vero e proprio GPS che indica al chirurgo la traiettoria migliore del gesto operatorio. Questo significa meno radiazioni, incisioni minime, sanguinamento minore e il massimo della precisione possibile. Non solo: l'intervento ha una durata inferiore, la paziente prova meno dolore, in media poche ore dopo può già camminare e viene dimessa il giorno successivo».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Il mese della prevenzione

Per tutto il mese di dicembre il team del centro di chirurgia robotica vertebrale dell'Istituto Humanitas Cellini di Torino, diretto dal dottor Benech, è disponibile telefonicamente il martedì dalle 18 alle 19 al numero 3755412258 oppure alla mail: segreteria@benech-neurochirurgia.it