

M A G A Z I N E
TARGET per voi



Mali di stagione: “mal di schiena e discopatie”

Pochissimi sono quelli che non hanno mai sofferto di mal di schiena. si calcola che circa l'80% della popolazione abbia avuto almeno un episodio di lombalgia nel corso della vita. il prof. dario apuzzo, specialista in medicina fisica e riabilitazione, docente presso l'università sapienza di roma spiega le cause dell'insorgere del mal di schiena e le cure più efficaci. Il mal di schiena può manifestarsi in vari modi: con dolore costante o intermittente, localizzato o diffuso, in

sede cervicale, dorsale o lombare. può provenire dai muscoli, dai nervi, dalle ossa o dalle articolazioni, provocando, oltre al dolore, anche difficoltà nei movimenti, debolezza e formicolii lungo gli arti fino a limitare la mobilità. un mal di schiena che indicativamente ha una durata maggiore ai 30 giorni, è indice di un problema che non va trattato con il diffuso “fai da te” ma richiede una visita specialistica. Numerosissime sono le possibili cause, alla base del mal di schiena può esserci un trauma

o una microfrattura provocata da un movimento brusco o dal ripetersi di sollecitazioni a carico della colonna vertebrale. questo è tipico degli anziani con osteoporosi avanzata. il mal di schiena può essere causato anche da problemi posturali, occlusali, muscolari o artrosici. Più frequentemente il dolore può essere determinato dalla presenza di protrusioni o ernie discali lungo la colonna vertebrale che infiammano le strutture nervose circostanti. molto diffusa è la lombosciatalgia, tipico dolore lombare e lungo l'arto inferiore, dovuta alla presenza di ernie o protrusioni nella parte lombare della schiena, mentre la cervicobrachialgia, tipico dolore cervicale e lungo l'arto superiore, spesso è dovuta alla presenza di ernie o protrusioni a livello cervicale. Molto importante è non trascurare i sintomi che possono accompagnare il mal di schiena, come ad esempio i formicolii, la presenza di aree cutanee anestesizzate, l'insonnia, l'incontinenza urinaria o intestinale, la perdita di peso. tutti sintomi fondamentali per lo specialista ai fini della diagnosi.

Per effettuare una corretta diagnosi è necessario rivolgersi ad un medico specialista che, in base al problema, potrà prescrivere o meno degli esami diagnostici come rx o rm. l'obiettivo principale, oltre a scongiurare eventuali seri problemi di salute, è quello di

M A G A Z I N E
per voi **TARGET**



- è importante riposare bene, soprattutto la notte e utilizzare un letto ergonomico, preferendo un letto duro, ma non troppo, con cuscino basso.
- se già si soffre di mal di schiena, anche cronicamente, è importante non sforzare la schiena nelle attività quotidiane ed evitare quei movimenti del tronco che facciano "fulcro" sulla colonna lombare.
- fare sempre attività fisica, leggera ma costante.

consentire al paziente di ridurre il prima possibile l'intensità del dolore e recuperare l'autonomia nei movimenti. Una volta individuato il problema, questo verrà trattato con terapie diverse in base al tipo di patologia che viene diagnosticata ed alla risposta terapeutica del paziente.

COME INTERVENIRE

- in caso di contratture muscolari, di particolare efficacia si rivela la crioultrasuonoterapia con gel 03 associata a massaggi decontratturanti e ad una rieducazione posturale globale. ottime anche l'energia vibratoria e l'idromassaggio a secco.

- in caso di ernie o protrusioni discali, di grande efficacia è l'ossigeno-ozono terapia. l'ossigeno-ozono terapia è una terapia del tutto naturale che consente di evitare l'intervento chirurgico ed intervenire in modo efficace nel trattamento

dell'ernia discale e della protrusione discale, senza gli effetti collaterali legate alle terapie farmacologiche, già dalle prime sedute. nell'85% dei casi la terapia risolve definitivamente il problema, essiccando l'ernia e la protrusione e consentendo un ritorno alla normalità in tempi piuttosto brevi.



CONSIGLI UTILI

- correggere la propria postura: se ad esempio ci sediamo nella maniera sbagliata, potremmo soffrire di lombalgia.

Prof. Dario Apuzzo

Medico Fisiatra, Specialista in Medicina Riabilitativa
Docente presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Sapienza di Roma
Medico sociale della S.S. Lazio calcio
Direttore Scientifico Centri di Medicina Riabilitativa SALUTE OK



SALUTEOK
MEDICINA & BENESSERE

SALUTE OK

Via Benedetto Rogacci, 4 (Piazza Zamagna), 00143 Roma
Tel. 06 52 92 237
06 50 41 847
PER INFORMAZIONI:
www.saluteok.it
info@saluteok.it