

Buone notizie sul mal di schiena

(Good news about
bad backs)

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Buone notizie sul mal di schiena

(Good news about bad backs)

Il mal di schiena è molto diffuso in Australia, fino al punto di affermare che prima o poi toccherà all'80 per cento degli australiani entrare a fare parte del gruppo dei sofferenti. Non per nulla, infatti, dopo il mal di testa ed il comune raffreddore, il mal di schiena si pone al terzo posto come causa di assenza dal lavoro per malattia. C'è da aggiungere, però, che nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di un malore causato da fattori non proprio gravi e che pertanto il disturbo passerà nel giro di una-due settimane.

C'è poi un particolare che potrà sembrare strano e che consiste nel fatto che il miglior rimedio contro il mal di schiena non è quello di sdraiarsi sul letto o su un divano, ma di continuare a svolgere le attività normali (a meno che, ovviamente, non si tratti di fare lavori pesanti) e di prendere qualche calmante per alleviare il dolore.

Qual è la causa del mal di schiena? Nella maggior parte dei casi il mal di schiena è la conseguenza di un movimento del corpo, come ad esempio piegarsi o girarsi sul tronco, oppure sollevare un oggetto pesante in modo non appropriato e incorretto, causando in tal modo una ferita ad un muscolo oppure ad uno dei legamenti. Talvolta il mal di schiena è associato ai dischi della colonna vertebrale e tutti ben conosciamo la funzione di questi dischi che separano le vertebre e svolgono quasi la funzione di un cuscino permettendo alla spina dorsale di compiere vari movimenti, in direzioni varie. A volte il problema si chiama anche artrite, la malattia cioè che causa anche l'infiammazione delle giunture (dei dischi, cioè) della colonna vertebrale. Ci sono molte cose che possiamo fare per evitare i problemi associati al mal di schiena:

- Evitare l'obesità e quindi l'aumento di peso;

- Essere sempre in movimento praticando possibilmente qualche attività sportiva (la marcia ed il nuoto sono particolarmente indicati per chi soffre di mal di schiena);
- Controllare le posizioni del proprio corpo sia quando si è in piedi (non bisogna cercare mai di allungarsi, oppure di accorciarsi, troppo) sia quando si è seduti (cercare la posizione più comoda possibile, facendo, se necessario, anche uso di un cuscino);
- * Pensare bene prima di sollevare oggetti pesanti. Mettetevi in posizione vicina all'oggetto da sollevare, tenete la schiena in posizione rigida e piegate il corpo soltanto con il movimento delle gambe e delle ginocchia. Poi tenete l'oggetto ben stretto al corpo ed abbassate il mento in modo da mettere in azione anche i muscoli addominali. Non piegate mai la schiena e fate uso soltanto delle ginocchia per alzarvi ed abbassarvi. Nel trasportare oggetti pesanti usate tutte e due le mani e le braccia e tenete l'oggetto aderente al corpo;
- Pensateci bene prima di piegare o girare il busto. Se fate del giardinaggio è preferibile abbassarvi piegando le ginocchia. Fate inoltre in modo che gli oggetti che vi occorrono quando fate qualche lavoro siano sempre a portata di mano per evitare di allungarvi o di piegarvi per prenderli;
- Cercate di mettere sempre in azione i muscoli addominali.

Com'è possibile stabilire se il mal di schiena è causato da problemi di poca importanza oppure da cause da prendere subito in seria considerazione? Se il dolore con scompare nel giro di pochi giorni oppure se al dolore si associa un senso di torpore oppure di dolore ad una gamba, non esitate a rivolgervi al medico di famiglia. Talvolta il mal di schiena può essere il sintomo con il quale si manifesta un male interno. A maggior ragione non esitate ad andare dal medico se il mal di schiena è accompagnato da febbre oppure da perdita di peso.