

RUBRICA - **Perché ho mal di schiena?** Quante volte ti sei fatto questa domanda senza mai arrivare a una vera risposta? E cosa bisogna fare quando hai questi episodi dolorosi?

“Come è venuto passerà” “Forse è il cambio del tempo” “forse la protusione che ho” queste le principali risposte che ci diamo, i più audaci arrivano anche a dire “Dovrei muovermi un po’ di più”.

Ma andiamo assieme a capirci qualcosa di più.

Che cos’è il mal di schiena?

Il **mal di schiena** è un **disturbo** molto **comune**: secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità è la prima causa di disabilità al mondo.

Solitamente è un episodio acuto, legato a un blocco di tutta la zona lombare o a una fitta. Quando il dolore non si risolve e dura per più di 6 mesi, viene definito dolore cronico.

Quali sono le principali cause di mal di schiena?

Le cause possono essere molteplici, per questo conviene affidarsi a persone esperte allenate nel ragionamento clinico per trovare il trattamento più efficace. I sintomi possono derivare da molte zone anatomiche: radici nervose, muscoli, legamenti, strutture fasciali, articolazioni, ossa, dischi intervertebrali e anche dagli organi presenti nell’addome.

In casi ristretti può essere causato da fratture o infezioni.



Perché il mal di schiena non passa?

La prima risposta che mi viene in mente è che spesso è un problema che viene sottovalutato e quindi mal gestito. Un po' di antidolorifico e via! Ma anche quando spontaneamente il dolore rientra, rimangono dei segni che nel tempo si riproporranno.

Ci sono anche dei fattori che i ricercatori hanno riscontrato: lavori che richiedono sforzi alla colonna lombare, sedentarietà, obesità e fumo.

Tra queste cause ne hanno trovate alcune, ormai scientificamente dimostrate, molto interessanti come lo stress o l'ansia. Dico interessanti perché solitamente un carico emotivo al lavoro o in famiglia non viene legato al fatto di sentire più male alla schiena, ma invece capita e molto più spesso di quanto si pensi!

Cosa posso fare per il mio mal di schiena?

La prima cosa è conoscere il problema e conoscere come siamo fatti, essere aiutati a capire come "funziona" il nostro corpo, e ognuno funziona diversamente, per questo non possono

esistere protocolli o ricette preconfezionate.

Identificando poi le cause del problema si proporrà la soluzione migliore che cambia nel corso delle sedute. Per primo ridurre il dolore con tecniche manuali o esercizio attivo, per poi mantenere i risultati ottenuti e lavorando su evitare eventuali ricadute, sfruttando la nostra palestra riabilitativa con percorsi mirati e personalizzati.



[Giacomo Colzani - Fisioterapista](#)

Riceve presso [In Salus - Centro Medico Polispecialistico](#)

Lecco - Corso Carlo Alberto 17/A

Tel. 0341 367512

ARTICOLI PRECEDENTI

06 Settembre - [A tu per tu con la Salute. Dolore al ginocchio: capire le cause e la giusta terapia](#)

20 Luglio - [A tu per tu con la salute. La menopausa è la fine della sessualità?](#)

07 Luglio - [A tu per tu con la Salute. cibo spazzatura: il rischio non è solo l'obesità](#)

21 Giugno - [A tu per tu con la salute. Obesità: il dolore nascosto nei chili di troppo](#)

4 Giugno - [A tu per tu con la Salute. Che cos'è l'ipoacusia e come si cura](#)

20 Maggio - [A tu per tu con la Salute. Udito, il senso "social" da salvaguardare](#)

20 Aprile - [A tu per tu con la salute. Dolore alla spalla: sintomi, cause e rimedi](#)

8 Aprile - [A tu per tu con la salute. Allergie nei bambini: ecco il test più veloce ed](#)

economico