

Meglio informati sul mal di schiena



Quelli con l'arcobaleno

mepha



Indice

Anatomia della schiena	4
La colonna vertebrale	4
I muscoli e i legamenti	6
I nervi	8

Le cause del mal di schiena	9
------------------------------------	----------

Tipi di mal di schiena	10
-------------------------------	-----------

Diagnosi	13
Anamnesi ed esami fisici	13

Possibilità di trattamento	14
Terapia farmacologica	14
Fisioterapia	15

Cosa può fare autonomamente	16
------------------------------------	-----------

Link utili	19
-------------------	-----------

Anatomia della schiena

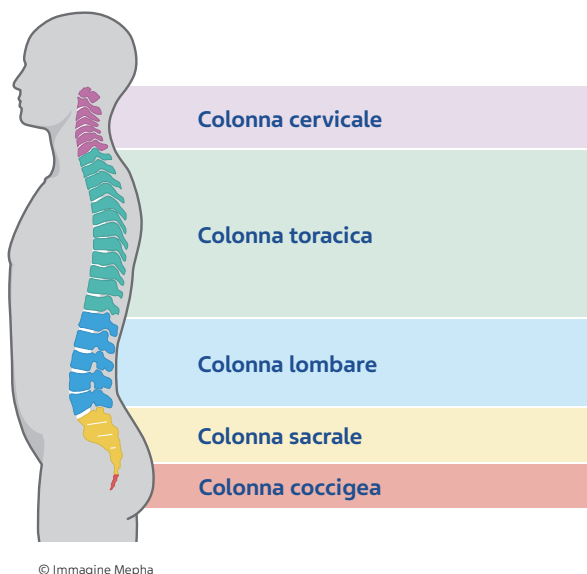
La schiena è una struttura complessa che permette la stabilità e la mobilità del nostro corpo ed è composta da ossa, muscoli, legamenti e nervi. Capire l'anatomia della schiena può aiutarci a comprendere meglio le cause del mal di schiena e a trovare le misure idonee per alleviarlo e prevenirlo.

La colonna vertebrale

La colonna vertebrale costituisce l'elemento di supporto centrale della schiena.

È composta da 24 vertebre mobili e 8–10 vertebre fuse tra loro, suddivise in diverse sezioni:

- **Colonna cervicale** (zona del collo e della testa):
le prime sette vertebre dall'alto (C1–C7), che sostengono la testa e ne consentono il movimento.
- **Colonna toracica** (zona del petto):
le successive dodici vertebre (T1–T12), che si collegano con le costole e formano la gabbia toracica a protezione di importanti organi interni.
- **Colonna lombare** (zona bassa della schiena):
le cinque vertebre lombari (L1–L5), che sostengono la maggior parte del peso del corpo e sono pertanto particolarmente soggette a dolori e lesioni.
- **Colonna sacrale** (zona dell'osso sacro):
cinque vertebre fuse fra di loro (S1–S5), che formano l'osso sacro, ossia l'elemento di collegamento fra la colonna vertebrale e il bacino.
- **Colonna coccigea** (zona del coccige):
le ultime tre-cinque vertebre in basso, fuse fra loro, che formano il coccige.



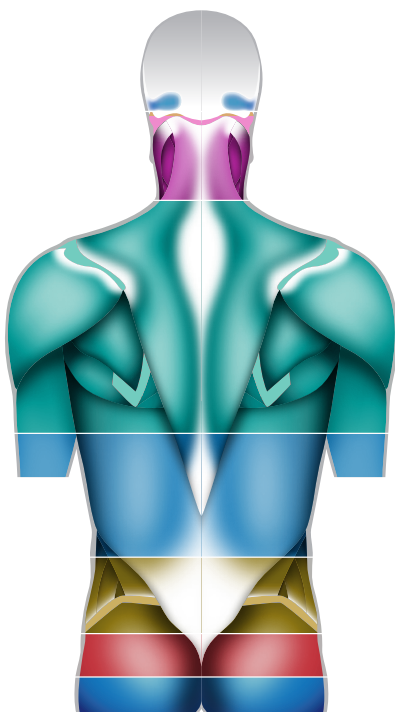
Fra una vertebra e l'altra si trovano i dischi intervertebrali. Un disco intervertebrale è una struttura cartilaginea flessibile che funge da ammortizzatore e attutisce i movimenti della colonna vertebrale. I dischi intervertebrali consentono la mobilità e la flessibilità della colonna vertebrale. Ogni disco intervertebrale è composto da un nucleo morbido e gelatinoso e da un anello esterno rigido e fibroso. Con l'avanzare dell'età i dischi intervertebrali perdono il loro contenuto d'acqua e la loro elasticità, e ciò può compromettere la loro capacità ammortizzante.

I muscoli e i legamenti

Una muscolatura forte della schiena consente di effettuare una molteplicità di movimenti, assicura una postura corretta e contribuisce in ampia misura alla stabilità della colonna vertebrale.

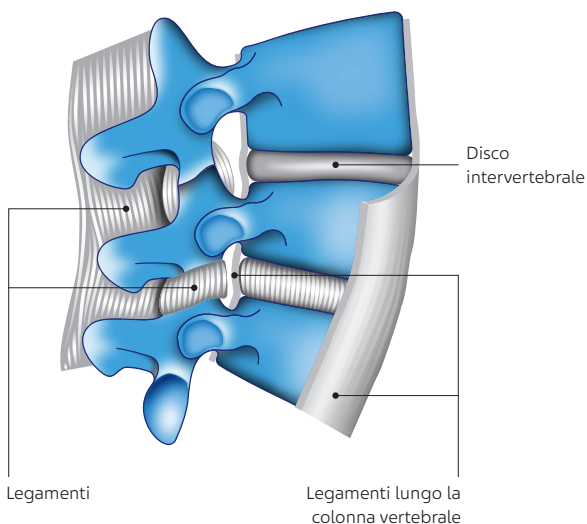
La muscolatura della schiena si suddivide in:

- **muscoli superficiali**, che sono responsabili dei movimenti più ampi e del sollevamento di pesi;
- **muscoli profondi**, ossia i muscoli della schiena che si trovano in prossimità della colonna vertebrale e che sono responsabili della stabilità e del controllo di precisione dei movimenti della colonna vertebrale.



© Immagine Mepha

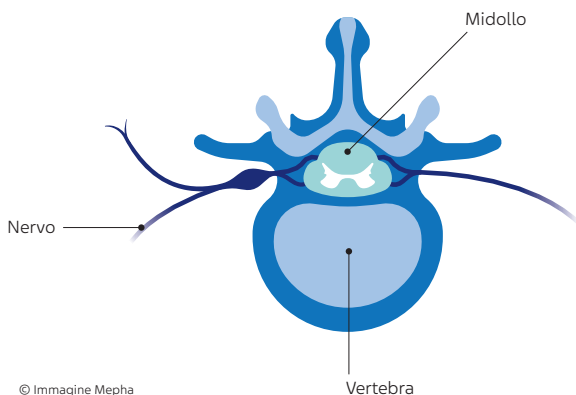
Tuttavia non è soltanto una forte muscolatura a conferire alla colonna vertebrale la sua stabilità, ma sono anche i numerosi legamenti. I legamenti sono robuste e flessibili corde fibrose di tessuto connettivo che collegano e tengono unite fra loro le singole vertebre.



© Immagine Mepha

I nervi

Il midollo spinale è un cordone lungo e sottile costituito da tessuto nervoso che scorre al centro della colonna vertebrale, nel canale vertebrale. Fa parte del sistema nervoso centrale e trasferisce gli impulsi fra il cervello e il resto dell'organismo. Attraverso lo spazio fra una vertebra e l'altra, dal midollo spinale escono i cosiddetti nervi spinali, che trasmettono gli impulsi nervosi alle diverse parti del corpo. In caso di problemi alla schiena, quali ad esempio ernie del disco o restringimenti del canale vertebrale, questi nervi possono risultare irritati o compressi, provocando dolore.





Le cause del mal di schiena

Il mal di schiena è un problema molto diffuso: più dell'80% delle persone adulte ne soffre almeno una volta nella vita. Le cause dei disturbi alla schiena possono essere molteplici, dalle tensioni muscolari fino ad arrivare a patologie più serie.

Fattori scatenanti frequenti sono ad esempio una postura errata, il caricamento eccessivo della schiena ed il sollevamento non corretto di oggetti pesanti, che possono causare tensioni e distorsioni muscolari. Anche stare seduti a lungo, soprattutto in posizioni scomode, contribuisce all'insorgenza del mal di schiena. Il dolore può inoltre essere causato da problemi legati ai dischi intervertebrali, quali ad esempio ernia del disco, artrosi o altre malattie degenerative della colonna vertebrale. In alcuni casi il mal di schiena può essere ricondotto anche a lesioni, osteoporosi o infiammazioni. È importante individuare la causa precisa del dolore al fine di trovare un trattamento efficace.



Tipi di mal di schiena

Tipi di mal di schiena

Il mal di schiena può manifestarsi in diverse forme, che possono andare da un dolore acuto fino a disturbi cronici. Nella maggior parte dei casi si tratta del cosiddetto mal di schiena aspecifico, che non può essere ricondotto in modo univoco ad una malattia fisica, in genere è innocuo e scompare nel giro di pochi giorni o settimane.

Il mal di schiena specifico viene invece scatenato da un determinato fattore fisico, ad esempio un'ernia del disco.

A seconda della causa e della sintomatologia i mal di schiena si suddividono come segue:

- **Mal di schiena acuto:** dolore che insorge all'improvviso e spesso è causato da una lesione o da un sovraccarico. Può risolversi spontaneamente nel giro di alcune settimane.
- **Mal di schiena cronico:** dolore persistente o ricorrente che dura per più di tre mesi. Il mal di schiena cronico può essere provocato da una molteplicità di fattori e richiede spesso un trattamento mirato.
- **Mal di schiena meccanico:** è causato da problemi ai muscoli, ai legamenti, alle articolazioni o alla colonna vertebrale stessa. Si presenta generalmente quando ci si muove e può peggiorare con determinate attività.
- **Mal di schiena non meccanico:** è causato da problemi legati agli organi interni quali reni, stomaco o intestino. La diagnosi spesso può essere difficile e talvolta richiede indagini approfondite.
- **Mal di schiena radicolare:** è causato da un'irritazione o da una compressione delle radici nervose che escono dalla colonna. Può manifestarsi con dolore, intorpidimento o formicolio ad una o ad entrambe le gambe.



Se in concomitanza con il mal di schiena dovessero manifestarsi i seguenti sintomi, va consultato sempre un medico:

- si sente fortemente inquieto
- ha dolori forti, in particolare di notte, che non si affievoliscono in nessun caso
- si sente poco bene o ha la febbre senza che vi sia presenza di infezioni
- ha perso molto peso senza averne l'intenzione
- prova una sensazione di intorpidimento alla schiena o nell'area dei genitali
- prova una sensazione di intorpidimento, formicolio doloroso o debolezza ad entrambe le gambe o alle braccia
- i suoi piedi non funzionano più come di consueto
- ha problemi nella minzione, non riesce a controllare l'urina o le feci (emergenza, consultare immediatamente il medico)

Il medico stabilirà se si è in presenza di malattie gravi dei dischi intervertebrali o di altre patologie, quali ad esempio osteoporosi (perdita ossea), infiammazioni, infezioni o tumori, in modo da intraprendere tempestivamente un trattamento adeguato.

Nella maggior parte dei casi il mal di schiena è un dolore fastidioso ma innocuo e non è da ricondurre ad una specifica malattia.

Diagnosi

Anamnesi ed esami fisici

L'anamnesi e gli esami fisici rivestono un ruolo fondamentale nella diagnosi del mal di schiena. Per l'anamnesi vengono raccolte informazioni rilevanti sulla storia clinica, che includono l'esordio del mal di schiena, il tipo e la localizzazione dei disturbi, precedenti lesioni o malattie e possibili fattori scatenanti.

Gli esami fisici si concentrano sulla valutazione della colonna vertebrale, della muscolatura, della mobilità e delle funzioni neurologiche. Il medico visita la schiena del paziente per individuare punti dolenti, gonfiori, deformazioni o altre anomalie e per trovare segnali di tensioni muscolari, mobilità ridotta o sintomi neurologici. Questa visita può includere anche prove specifiche volte a verificare la funzionalità delle radici nervose, ad esempio test sui riflessi, sulla forza o sulla sensibilità delle estremità.

Inoltre, è possibile ricorrere a esami di diagnostica per immagini come radiografie, risonanza magnetica o TAC per individuare con maggiore precisione eventuali alterazioni della colonna vertebrale.

I risultati aiutano a formulare una diagnosi precisa e a sviluppare un piano di trattamento individuale.

Possibilità di trattamento

Terapia farmacologica

La terapia farmacologica per il mal di schiena comprende diversi medicinali che possono essere utilizzati a seconda della causa del dolore. Fra i medicinali utilizzati frequentemente vi sono:

- antidolorifici (analgesici)
- medicinali antinfiammatori

È importante assumere i medicinali ad azione antidolorifica sotto controllo medico, in quanto potrebbero avere effetti collaterali e non essere idonei per tutti i pazienti. La terapia farmacologica dovrebbe di norma rientrare nell'ambito di un piano di trattamento più ampio che comprenda anche approcci non farmacologici quali la fisioterapia, la chinesiterapia e modifiche allo stile di vita.



Fisioterapia

La fisioterapia è un elemento fondamentale del trattamento del mal di schiena e può contribuire ad alleviare i dolori, a migliorare la mobilità e a ripristinare le capacità funzionali. La scelta del metodo terapeutico idoneo dipende dalla diagnosi individuale e dalle esigenze del paziente. Un fisioterapista esperto può sviluppare un piano di trattamento personalizzato per ottenere i migliori risultati possibili. Fra le tecniche utilizzate frequentemente vi sono:

- la terapia manuale, ad esempio i massaggi, la mobilizzazione e la manipolazione della colonna vertebrale e delle articolazioni
- esercizi di rafforzamento e di allungamento
- la terapia del caldo e del freddo
- l'elettroterapia (TENS)
- gli ultrasuoni
- la ginnastica posturale e la consulenza ergonomica
- l'educazione del paziente e l'autogestione
(ad esempio la gestione dello stress, movimenti che preservino la schiena)





Cosa può fare
autonomamente

Cosa può fare autonomamente

Il mal di schiena può essere prevenuto adottando comportamenti idonei. Molte di queste misure possono essere d'aiuto anche durante gli episodi di dolore.

Comportamenti idonei a preservare la schiena

Quando deve sollevare e trasportare oggetti pesanti, si pieghi aiutandosi con le gambe e non forzando con la schiena. Se deve chinarsi, si accovacci invece di piegarsi verso avanti. Nel sollevare carichi pesanti, la gran parte del lavoro deve compierlo la muscolatura delle gambe. Tenga il carico vicino al corpo e utilizzi i muscoli delle gambe per alzarsi. Eviti di caricare solo un lato del corpo: quando fa la spesa, la suddivida in due borse o utilizzi uno zaino.

Non rimanga mai a lungo nella stessa posizione

Cambi regolarmente posizione e resti sempre in movimento. Se deve rimanere a lungo in posizione seduta, ogni tanto si alzi, allunghi i muscoli e usi i braccioli della sedia come appoggio. Se deve stare in piedi a lungo, sposti il peso da una gamba all'altra, faccia piccole passeggiate e cambi posizione, appoggiando ad esempio una gamba sul poggiapiedi o su uno sgabello.

In posizione seduta cerchi di tenere la schiena dritta

Utilizzi un cuscino a cuneo per inclinare verso avanti la seduta ed assicurare che le ginocchia siano leggermente più in basso rispetto al bacino. Se non le è possibile alzarsi di frequente, ogni tanto cambi la posizione di seduta. Va bene anche appoggiarsi allo schienale e rilassarsi di tanto in tanto.

Faccia movimento

La paura del dolore fa sì che le persone con mal di schiena cronico spesso assumano posture antalgiche che evitano di produrre dolore. Questo atteggiamento può però portare ad aumentare il dolore; la regola di base che bisognerebbe infatti sempre seguire è quella di fare movimento attivo per mantenere la schiena sana. Fare movimento con regolarità rafforza la stabilità della colonna vertebrale, favorisce la solidità delle ossa, delle articolazioni e dei legamenti e rafforza la muscolatura della schiena. In questo modo è possibile rimanere mobili e sentirsi in forma. Fra gli sport che favoriscono la salute della schiena vi sono la camminata, il nuoto e la bicicletta. Quando va in bicicletta faccia attenzione a regolare il manubrio e la sella in modo da sedersi con la schiena dritta leggermente allungata verso avanti. Se le riesce difficile trovare la motivazione per fare movimento può essere utile unirsi ad un gruppo che condivide i suoi stessi obiettivi.

Perda i chili di troppo

Una riduzione del peso può alleviare il mal di schiena, in quanto il sovrappeso costituisce un carico per la colonna vertebrale. Meno peso significa meno pressione sulla colonna vertebrale, il che può ridurre il dolore. Seguire un'alimentazione sana e fare regolarmente movimento aiuta a ridurre il peso e a diminuire il carico sulla schiena.

Impari metodi di rilassamento e dorma bene

La gestione dello stress e un buon sonno sono fondamentali per la salute della schiena. Lo stress può causare tensioni muscolari, che portano al mal di schiena. Le tecniche di gestione dello stress, come ad esempio il training autogeno, la meditazione o gli esercizi respiratori possono ridurre la tensione della schiena. Un buon sonno consente ai muscoli di rigenerarsi e favorisce il recupero dell'organismo. Trovare un buon equilibrio fra vita privata e professionale è importante per ridurre lo stress e assicurare un buon sonno, contribuendo così a favorire la salute della schiena.



Link utili

Lega svizzera contro il reumatismo

<https://www.reumatismo.ch>

Swiss Pain Society

<https://swisspainsociety.ch>

Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

04/2026 224877 152601 PAIN-CH-00355

Quelli con l'arcobaleno

