

Tra le cause la postura, problemi all'ernia del disco o alla colonna vertebrale. Per la soluzione il primo passo è una visita dall'ortopedico o dal fisiatra

Combattere il mal di schiena Anche il pilates come terapia

Le cure dipendono dall'origine della patologia: non solo laser, massaggi o farmaci ma anche attività fisica come riabilitazione. Gli esperti: affidarsi ai centri specializzati

Silvia Iacono
PALERMO

Guerra al mal di schiena. Tante le cause, ma altrettanti i rimedi. Non solo le terapie tradizionali, ma tra le tecniche impiegate oggi c'è anche il pilates. Ma andiamo con ordine.

Quando insorge il problema, la prima cosa da fare è una visita specialistica con l'ortopedico o con il fisiatra. Il mal di schiena può avere diverse origini: posturale, discale (problematiche legate all'ernia del disco), può derivare da vizi primari della colonna vertebrale o da problematiche provenienti dagli organi interni. A Palermo esistono molti centri per diagnosticare e curare il mal di schiena. Tra questi il Centro Mantia e l'Agorà studio, affiliati all'ente di promozione sportiva Asc confederato con la Confcommercio di Palermo.

Al centro Mantia per curare il mal di schiena si parte con la semplice diagnosi del problema fino alla completa riabilitazione del paziente. «In un primo momento è necessaria una diagnosi corretta e devono essere fatti gli accertamenti necessari come una radiografia della colonna o la risonanza magnetica - spiega il fisioterapista, osteopata e coordinatore del servizio di riabilitazione del centro, Fabrizio Mantia - . In un secondo momen-

to si passa alla cura del dolore e dell'infiammazione». Ci sono diverse metodiche nell'ambito della medicina fisica del dolore: terapie con laser ad alta potenza, la tecar terapia, tecniche manuali come massaggi o tecniche intensive. «Il medico - prosegue Mantia - deciderà se trattare il dolore anche con terapie farmacologiche, ma non sempre è necessario il medicinale per far passare il mal di schiena».



Le istruttrici di pilates Laura Saitta, Costanza Panico e Raffaella Panico all'Agorà Studio di Palermo

to si macchinari adatti viene sottoposto a test semplici e indolori che stabiliscono come il paziente è posturato. Viene accertato lo schema del passo del paziente (cioè come cammina), il suo equilibrio e la capacità dei suoi muscoli. «Il nostro scopo non è semplicemente far passare il mal di schiena e il dolore mo-

I CONSIGLI

«Se il dolore è molto acuto accertamenti immediati»

Il mal di schiena è un problema comune, ma se diventa persistente nel tempo bisogna fare degli accertamenti. Il presidente della Clinica La Maddalena di Palermo, Guido Filosto esperto di diagnostica per immagini, consiglia l'iter clinico-diagnostico-strumentale più opportuno per accertare le cause del problema. «Quando un paziente ha un mal di schiena bisogna rivolgersi al proprio medico curante che valuterà se completare o meno l'iter diagnostico con indagini strumentali che comprendono in prima istanza un esame radiologico diretto della colonna vertebrale nelle due posizioni ortogonali in ortostatismo e successivamente se è necessario un esame di risonanza magnetica senza mezzo di contrasto del segmento vertebrale interessato». Ma le cause possono essere tante: «In caso di presenza di patologia discale sarà poi compito del medico curante consultare lo specialista Neurologo per completare l'iter diagnostico con un esame elettromiografico degli arti superiori o inferiori a secondo della sede del dolore per verificare la presenza o meno del grado di sofferenza dei nervi interessati e quindi consentire una terapia farmacologica più mirata». «Se la sofferenza del paziente è molto acuta - conclude Filosto - bisogna intervenire rapidamente perché si rischia di accentuare la patologia nervosa». S.I.

mentaneo, noi puntiamo a dare al paziente lo strumento per guarire da solo. Bisogna far capire al paziente da dove viene il suo mal di schiena e che cosa deve cambiare nel suo stile di vita per esempio moderare il peso, migliorare l'attività motoria o se fa sport in modo corretto». Nel momento in cui invece vengono diagnosticate patologie discali si interviene diversamente: «Solo il 3% dei pazienti viene curato chirurgicamente, noi curiamo più frequentemente le ernie del disco con l'ozono terapia».

All'Agorà studio per trattare il mal di schiena si usano protocolli riabilitativi di pilates. L'insegnante Raffaella Panico spiega: «Un mal di schiena può essere di tipo posturale se è dovuto a mancanza di attività sportiva o a posture lavorative scorrette (molte ore seduti o davanti al computer), oppure può essere causato da patologie a carico della colonna vertebrale (scolliosi, ernie del disco, artrosi, osteoporosi). Dopo che la persona è stata farmacologicamente trattata per superare la fase infiammatoria può cominciare un'attività fisica di tipo riabilitativo e preventivo che gli permetterà di evitare di incorrere nuovamente nel mal di schiena». E conclude: «È necessario affidarsi ad uno studio specializzato all'interno del quale possa trovare sia gli attrezzi che gli insegnanti formati per utilizzarli».