

## Regole A Cui Attenersi

- ◆ Perdete peso. I chili di troppo, specialmente attorno alla cintura, aumentano lo sforzo a cui viene sottoposta la parte inferiore della spina dorsale (regione lombare).
- ◆ Non fumate. Il fumo può interferire con la circolazione del sangue nella regione lombare, inoltre una tosse continua può causare spasmi alla schiena.
- ◆ Riducete lo stress. I problemi economici, la pressione familiare e la stanchezza possono provocare spasmi alla schiena, nonché muscoli tesi. Fare ginnastica tutti i giorni è un ottimo modo di alleviare lo stress.
- ◆ Camminate per brevi distanze invece di percorrerle in macchina.
- ◆ Fate alcune rampe di scale a piedi invece di prendere l'ascensore.
- ◆ Scegliete degli sport che non sforzino la schiena, quali fare camminate, nuotare, o andare in bicicletta in posizione eretta.
- ◆ Prestate attenzione al fatto che in certe occasioni si deve ricorrere immediatamente al medico (vedere la sezione Che scelte ho?).
- ◆ Ricordate che in molti casi, il dolore alla regione lombare dovuto a piccoli strappi o sforzi può essere curato con medicine che non richiedono ricetta medica e con cure a casa.

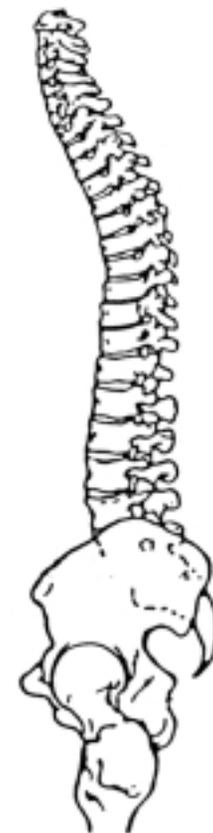
Questo volantino di educazione al paziente, preparato dal Centro dell'Esercito Statunitense per la Medicina Preventiva e il Miglioramento della Salute, è un prodotto della collaborazione fra i dipartimenti DoD e la Veterans Administration.

I consigli presentati in questa guida hanno origine dal consenso degli esperti dopo un' estesa rassegna delle pubblicazioni mediche. La guida è stata riveduta e corretta da chirurghi ortopedici, dottori, infermiere, fisioterapisti, assistenti agli specialisti in ortopedia e da ergonomi dei Ministeri dell'Esercito, Marina e Forze Aeree.



Gennaio 1999

## Come Trattare I Dolori Nella Zona Lombare



*La soluzione per il trattamento dei dolori nella zona lombare sta nel capire di che cosa si tratta e nel rendersi conto di quando è necessario l'aiuto del medico. Questo volantino fornisce una breve veduta d'insieme su come riconoscere, capire e curare correttamente il mal di schiena alla regione lombare.*

---

## Che Scelte Ho?

### Potete ricorrere alle seguenti opzioni:

- ◆ Nella maggior parte dei casi, il dolore alla regione lombare dovuto a piccoli strappi o sforzi può essere curato con medicine che non richiedono ricetta medica e con semplici cure a casa.
- ◆ Se il dolore alla regione lombare diminuisce con il tempo, o se non è dovuto a una lesione seria, è possibile curarsi da soli.

### Dovete ricorrere al medico se si verifica una delle seguenti conseguenze entro pochi giorni dalla lesione alla schiena:

- ◆ Dolori che vi impediscono di muovervi.
- ◆ Dolori che oltre alla schiena scendono per una gamba o salgono lungo un braccio.
- ◆ Dolori notturni che vi impediscono di dormire.
- ◆ Dolori che aumentano dopo qualche giorno di riposo.
- ◆ Dolori che non diminuiscono nonostante il riposo e le cure di base a casa.

### Dovete ricorrere immediatamente al medico se accusate uno dei seguenti sintomi:

- ◆ Difficoltà nel controllare la vescica o i movimenti dell'intestino.
- ◆ Perdita delle sensazioni nella zona rettale.
- ◆ Dolori dovuti ad una caduta o ad una botta alla schiena.
- ◆ Dolori forti ad entrambe le gambe, debolezza, formicolio, intorpidimento o incapacità di muoversi.
- ◆ Dolori che aumentano costantemente nel giro di alcune ore.
- ◆ Brividi, febbre o sudori notturni.
- ◆ Difficoltà di equilibrio e di coordinazione.

---

## Istruzioni Per Curarsi Da Soli

### Medicine senza ricetta medica

- ◆ Le medicine "senza ricetta" (SR) si possono comprare senza bisogno di ottenere una ricetta medica. Sono molto efficaci per ridurre l'infiammazione, il gonfiore e il dolore. Gli analgesici SR comprendono l'acetaminophen (per esempio il Tylenol®) e medicine anti-infiammatorie non a base di steroidi come l'aspirina, l'ibuprofen (per esempio l'Advil® o il Motrin® IB), ed il naproxen sodium (come l'Aleve®). **Attenzione: non prendete l'aspirina insieme con l'ibuprofen o il naproxen sodium.**
- ◆ Le medicine SR sono comunque medicinali e si devono usare con cautela. Se siete in terapia con altre medicine, chiedete al vostro dottore o al farmacista per assicurarvi che la medicina SR non interferisca negativamente su qualsiasi altra medicina che vi sia stata prescritta dal dottore.

### Come curarsi senza medicinali

Vi sono molti modi efficaci di curare il dolore alla regione lombare senza usare medicine. A volte queste tecniche vengono usate in concomitanza con la terapia farmacologica. Molti di questi metodi per alleviare il dolore possono essere praticati a casa; altri richiedono l'aiuto del medico. Ricordate di discutere con il vostro medico le tecniche terapeutiche per alleviare il dolore che avete intenzione di usare.

### Ghiaccio

- ◆ Per un giorno o due, applicate del ghiaccio o un impacco freddo per circa venti minuti alla volta, tre o quattro volte al giorno.
- ◆ Avvolgete sempre il ghiaccio o l'impacco freddo in uno strato protettivo, come un asciugamano o un panno per lavare il viso. Questi accorgimenti vi aiuteranno a proteggere la pelle.

® La menzione di marchi registrati non indica che se ne consiglia l'uso.

---

## Calore

- ◆ Se il ghiaccio non è servito ad alleviare il dolore dopo due o tre giorni, applicate del calore umido:
  - \* Avvolgete una boule dell'acqua calda in un asciugamano o fate una doccia calda.
  - \* Fate degli impacchi caldo-umidi per 15 o 20 minuti, due o tre volte al giorno.
- ◆ Non fate impacchi caldi se vi siete fatti male alla schiena in una caduta o se il calore peggiora i sintomi.

## Riposo a letto

- ◆ Rimanere a letto più di qualche giorno può indebolire i muscoli della schiena; per guarire bene è necessario fare un po' di movimento.

## Dolori Cronici Alla Regione Lombare

### Radiografie

- ◆ Il vostro medico può ordinarvi di fare delle radiografie se i dolori alla regione lombare sono persistenti o ricorrenti.
- ◆ Le radiografie non sono di norma necessarie all'inizio di una cura per i dolori alla regione lombare. Questo si deve al fatto che i muscoli della schiena, i legamenti ed i dischi vertebrali non sono visibili ai raggi-x.
- ◆ Le radiografie sono necessarie per i traumi seri (come per le cadute o per una botta alla schiena), come per pazienti più anziani con condizioni degenerative serie (ossa fragili).

### Chirurgia

- ◆ Un intervento chirurgico è necessario molto di rado. Le cure non chirurgiche, la ginnastica e una buona dinamica corporea sono in genere sufficienti per alleviare i dolori alla zona lombare.
- ◆ Un intervento chirurgico può essere necessario nei casi di una lesione ai dischi vertebrali, dipendendo dal tipo di lesione. Per le possibilità di un intervento, rivolgetevi al vostro medico.

## Come Curarvi La Schiena Da Soli

Rimettersi dopo una lesione seria richiede tempo. È importante che aumentiate le vostre attività gradualmente, in modo da non aumentare i vostri disturbi.

Se soffrite di una lesione seria:

- ◆ Fate lo stretching (stendere i muscoli) con un movimento fluido e graduale e mantenete la posizione raggiunta per alcuni secondi; non fate movimenti a scatto o con rimbalzo.
- ◆ Fate questi esercizi e lo stretching dopo uno o due giorni di riposo, se il riposo è necessario.
- ◆ Preparate i muscoli all'attività facendo prima lo stretching. Questo riduce la tensione nei muscoli e fornisce loro un maggior flusso sanguigno.
- ◆ È possibile che sentiate un po' di fastidio mentre fate questi esercizi. Se il fastidio aumenta e rimane anche il giorno seguente, consultate il medico.
- ◆ Dedicate solo 10 o 20 minuti al giorno alla salute della vostra schiena. Vi aiuterà a guarire e ad evitare altre lesioni.

## Flessioni

1. Stendetevi sullo stomaco con le gambe stese ed i piedi giunti.
2. Alzate e sostenete il tronco sugli avambracci.
3. Spingete verso l'alto mentre il bacino rimane a contatto con il pavimento.
4. mantenete questa posizione per cinque secondi.
5. Abbassatevi dolcemente verso il pavimento. Ricordate di mantenere gli avambracci sempre a contatto con il pavimento.
6. Ripetete cinque volte.



## Stretching all'indietro

1. Mantenetevi dritti in piedi.
2. Mantenete i piedi ad una distanza l'uno dall'altro pari alla misura delle vostre spalle.
3. Mettete le mani sulla regione lombare.
4. Inclinatevi all'indietro mantenendo il collo dritto.
5. Spingetevi ancora più indietro fino a quando non sentite tirare leggermente la schiena.
6. Mantenete la posizione contando fino a cinque.
7. Ritornate in posizione retta.
8. Ripetete tre o quattro volte.



## Stretching della regione lombare e dei fianchi

1. Stendetevi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra.
2. Spingete la regione lombare a contatto con il pavimento.
3. Stringete le mani attorno ad un ginocchio e portatelo verso il torace mantenendo la testa a contatto con il pavimento.
4. Mantenete l'altro ginocchio piegato e a terra.
5. Mantenete questa posizione contando fino a dieci.
6. Tornate alla posizione di partenza.
7. Ripetete i punti precedenti con l'altra gamba.
8. Ripetete l'esercizio dieci volte per ogni gamba; ripetete il tutto tre volte.



## Inclinazione pelvica

1. Stendetevi a terra.
2. Piegate le gambe ad un angolo di 90 gradi.
3. Stringete i muscoli dello stomaco e dei glutei. Vedere la figura A.
4. Spingete la regione lombare lentamente a contatto con il pavimento.
5. Mantenete la schiena in questa posizione per cinque secondi. Vedere la figura B.
6. Tornate lentamente ad una posizione normale e rilassatevi. Vedere la figura A.
7. Ripetete cinque volte.



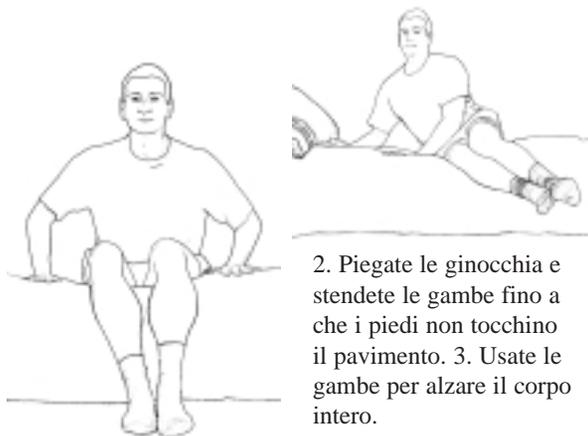
Figura A



Figura B

## Una Buona Dinamica Corporea Può Proteggervi La Schiena

**Come scendere dal letto.** 1. Voltatevi su un fianco e spingete sulle braccia per alzarvi.



2. Piegate le ginocchia e stendete le gambe fino a che i piedi non tocchino il pavimento. 3. Usate le gambe per alzare il corpo intero.

**In che posizione dormire.** 1. Dormite su un materasso duro ma comodo. 2. Se il materasso è troppo morbido, inserite un'asse sotto il materasso per renderlo più duro. 3. Dormite sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia o su di un fianco con un cuscino fra le ginocchia piegate. 4. Dormite su di un cuscino sagomato (con una piccola depressione per la testa) in modo da mantenere il collo e la spina dorsale allineati durante il sonno.



## Come entrare in macchina.

1. Aiutatevi con la portiera per sedervi. 2. Stringete il volante per sostenervi quando vi siete seduti e sollevate entrambe le gambe introducendole nell'abitacolo. 3. Se utilizzate un cuscino imbottito o un supporto per la schiena, fissatelo al sedile per evitare che scivoli fuori posto.



## Come uscire dalla macchina.

1. Usate il volante da sostegno per aiutarvi a ruotare la parte inferiore del corpo fuori dalla macchina. 2. Se possibile, sollevate entrambe le gambe lentamente e spingetele fuori allo stesso tempo, in modo da evitare di torcere la schiena. 3. Aiutatevi con la portiera, mentre vi alzate facendo forza sulle gambe.

**Come stare seduti.** Mentre state seduti al lavoro o a casa, cercate di mantenere una buona posizione. 1. Tenete le ginocchia piegate ad un angolo di 90 gradi. 2. Tenete i piedi appoggiati a terra o su uno sgabello di appoggio. 3. Usate un sostegno per la schiena o un asciugamano arrotolato per favorire la normale curvatura della regione lombare. 4. Mantenete le orecchie, le spalle e i fianchi in una linea retta perpendicolare al pavimento. 5. Piegate i gomiti a circa 90 gradi, mantenendo i polsi paralleli al pavimento. 6. Fate in modo che le braccia riposino sui braccioli morbidi della sedia. In questo modo si allevia anche parte della pressione che incide sulla regione lombare della schiena.



Posizione corretta



Posizione sbagliata

**Come sollevare pesi.** 1. Quando sollevate dei pesi, mantenete l'oggetto vicino al corpo. 2. Se l'oggetto si trova sul pavimento, separate le gambe (leggermente più larghe che la larghezza delle spalle) e piegatevi soltanto a livello dei fianchi e dei ginocchi. 3. Mantenete la schiena in posizione normalmente arcuata mentre sollevate il peso. 4. Non sollevate oggetti inclinandovi in avanti e facendo forza sulla regione lombare. 5. Non torcete la schiena mentre sollevate pesi. 6. Inspirate prima di cominciare ed espirate durante lo sforzo fatto nel sollevare l'oggetto. 7. Tendete i muscoli dello stomaco e cominciate a sollevare l'oggetto usando la forza delle gambe. 8. Se dovete spostare l'oggetto, assicuratevi di mantenerlo vicino al corpo e di mantenere diritta la schiena.



Posizione corretta



Posizione corretta



Posizione sbagliata



Posizione sbagliata