

Il mal di schiena cronico

IL MAL DI SCHIENA CRONICO COLLABORAZIONI MULTIDISCIPLINARI PER UNA DIAGNOSI CORRETTA ED UNA TERAPIA EFFICACE

Dott. Maurizio Maggiorotti - Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Con la collaborazione dei colleghi :

Dott. Michael Held Agopuntore ed Omeopata

Dott. Adelia Lucattini Specialista in Psichiatria

Dott. Gianluigi Bonessa Specialista in Chirurgia Generale, Kinesiologo

Rappresenta la prima causa di assenza dal lavoro e colpisce nel mondo milioni di persone. Si e' detto tanto sul "mal di schiena" e tante terapie sono state provate con risultati spesso deludenti. Siamo convinti che sia giunto il momento di fare luce su questo problema in modo semplice, proponendo una terapia nuova ed efficace .

I bambini sani intorno ai quattro anni possiedono una schiena armonica, in perfetto appiombamento con una magnifica caduta del baricentro e godono di un equilibrio perfetto, che consente loro di eseguire con facilità posizioni yoga che per gli adulti risultano difficili.

In età scolare iniziano i primi problemi.

Quante volte si ascoltano genitori che esortano i loro figli a stare dritti e si chiedono come mai il bambino che prima stava dritto adesso sta curvo. La risposta in realtà è semplice. Quel bambino non stava dritto ma era dritto o meglio era in equilibrio. Ora se la schiena tende a piegarsi in avanti, assumendo il classico atteggiamento cifotico, la colpa non è certo della cartella troppo pesante ma del "peso" di cui il bambino è investito: il carico di emozioni che gravano sulla sua schiena provocano alterazioni dell'equilibrio originale.

LA MALATTIA CRONICA

Il "mal di schiena cronico", nella accezione non chirurgica, è un sintomo locale che si ripresenta più volte nel tempo e che non si irradia agli arti (sciatalgia). La patogenesi (meccanismo con cui la causa morbosa agisce sull'organismo per produrre la malattia) è nota: il dolore è causato dalla contrattura muscolare. La terapia generalmente proposta, consiste nel trattare il sintomo (il dolore) e la patogenesi (la contrattura muscolare) mediante farmaci ed elettroterapia locale, con soddisfazione del medico , del paziente ... ed infinite ricadute. L'errore, molto comune, consiste in una carenza diagnostica: ci si ferma al trattamento del sintomo quando è indispensabile risolvere l'eziologia cioè l'origine del male.

UN DIVERSO INQUADRAMENTO DIAGNOSTICO

La prima cosa che stupisce è la tranquillità con cui si diagnostica il mal di schiena cronico come malattia locale o peggio: " sine causa" o "idiopatica", parole che confondono il paziente ma che esprimono la nostra incapacità diagnostica. In realtà il "mal di schiena" è l'espressione ultima di una serie di squilibri biomeccanici e/o bioenergetici che vanno affrontati attraverso un approccio multidisciplinare, perché solo una équipe di specialisti può

individuare le molteplici cause che sostengono il sintomo ed elaborare la terapia piu' efficace e personalizzata.

ALCUNE CHIAVI DI LETTURA DEL "SINTOMO MAL DI SCHIENA"

La colonna vertebrale puo' essere assimilata all'albero di una barca a vela le cui sartie sono rappresentate dalla muscolatura attivatrice del tronco. Il corretto allineamento dell'albero e' dato dall'equilibrata tensione delle sartie. Se questo delicato equilibrio si rompe, la colonna assume un atteggiamento viziato, dato da ipertoni ed ipotoni muscolari e il sovraccarico e le tensioni determineranno il dolore.

Il corretto approccio al problema deve necessariamente iniziare con una visita ortopedica mirante ad escludere eventuali alterazioni strutturali della colonna, del bacino, delle gambe o dei piedi che potrebbero essere alla base del disturbo. Ad esempio la differenza di lunghezza degli arti inferiori puo' causare un difettoso allineamento del bacino e della colonna, determinando compensi muscolari e squilibri posturali e dunque tensione e dolore.

Anche le malocclusioni dentali, individuabili con una visita chinesologica, si ripercuotono sulla colonna vertebrale determinando squilibri muscolari causa del "male di schiena". Analogamente uno squilibrio di tipo biochimico (carenze nutrizionali o eccessiva assunzione di alimenti artefatti e o sostanze tossiche) puo' creare una alterazione torsionale del rachide. In ambito psichiatrico sono stati classificati diversi tipi di dolore non sostenuti da alcuna causa organica che vengono inquadrati nei "disturbi somatoformi". Definiti come disturbi fisici indicativi di una malattia somatica ma con obiettivita' clinica nulla. Nelle persone affette da dolore somatoforme, la cui espressione piu' frequente e' rappresentato dal mal di schiena, si e' evidenziata una diretta correlazione tra l' insorgere del dolore e condizioni di stress psicosociale o di conflitto interiore. Il sintomo risulta inoltre deresponsabilizzante rispetto ai problemi psicologici che ne sono alla base e permette quindi di non affrontarli, spostando tutta l'attenzione sul corpo e spingendo a ricercare soluzioni mediche, farmacologiche o chirurgiche che neghino "scientificamente" il vero problema. Infine attraverso il dolore il soggetto puo' ottenere in modo immediato supporto e sostegno dall'ambiente.

L'ansia e la depressione che accompagnano il quadro clinico, ritenute in genere conseguenza del dolore, in realta' ne sono spesso la causa somatizzata, ovvero espressa nel corpo.

Alcune branche della psichiatria ipotizzano che alla base dei disturbi psicosomatici vi siano degli "squilibri energetici" mediati da neurotrasmettitori. Questa relazione era stata gia' individuata nell'antichita'. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese ad esempio le malattie prendono origine da squilibri energetici: obiettivo di questa antica scienza e' il recupero ed il mantenimento dell'equilibrio psicofisico come prevenzione dello stato di malattia. Grazie all'agopuntura a volte e' possibile individuare uno squilibrio energetico alla base del mal di schiena, legato ad una alterazione di "Qi del Rene" (semplicisticamente tradotto in occidente come "Energia Vitale") che domina le ossa e i denti, ha il meridiano che passa lungo il dorso ed e' anche responsabile della struttura della colonna.

Abbiamo voluto solo accennare alcuni frammenti di branche meno conosciute della medicina, perche' questo faccia riflettere e comprendere che

diagnosticare una dorsalgia come idiopatica o sine causa e' sbagliato quanto raccomandare di stare dritti e si La soluzione del problema esiste ed e' a portata di mano. Si tratta di evitare i conflitti plurispecialistici ed aprirsi a collaborazioni multidisciplinari miranti a formulare una esatta diagnosi, unica base di partenza della corretta terapia.

LA SOLUZIONE

Come si e' visto il mal di schiena e' spesso il sintomo ultimo di una serie di squilibri accumulati nel tempo e che si sono strutturati biomeccanicamente. La cura deve quindi comprendere alcune tappe fondamentali che e' possibile compiere solo in equipe .

Abbiamo messo a punto la strategia diagnostica e terapeutica che crediamo piu' giusta per affrontare il problema. Questa si articola in quattro momenti:

INDIVIDUAZIONE DEGLI SQUILIBRI E DELLE CAUSE DISEQUILIBRANTI

Dopo una approfondita visita ortopedica il paziente si sottopone ad una visita chinesiologica ed una di agopuntura-omeopatia. Al termine gli specialisti stilano una Cartella del Paziente che comprende piu' aspetti ed impostano l'iter terapeutico personalizzato.

CURA DEI SINTOMI LOCALI

Questi non vanno tralasciati ma vanno trattati correttamente con tutti i presidi a nostra disposizione senza esclusione della medicina e fisioterapia comunemente intesa.

RIEQUILIBRIO BIOMECCANICO E BIOENERGETICO

La novita'. Senza ricette preconfezionate vengono realizzate una serie di sedute terapeutiche, scaturite dalle prime tre visite e ritagliate su misura, che possono utilizzare varie tecniche : dalla agopuntura alla ginnastica posturale con back school fino al prahnidana yoga.

PREVENZIONE DELLE RECIDIVE

Una volta individuate le reali cause che hanno prodotto il sintomo, il paziente ha le armi per instaurare una adeguata igiene di vita che lo metta al riparo dalle ricadute.