

Il colpo della strega

Come riabilitare un terribile mal di schiena.

Il colpo della strega è un dolore lombare acuto che determina una notevole riduzione della funzionalità motoria. In genere, insorge in seguito a sollecitazioni che stimolano negativamente la zona lombare. Sforzi della schiena e stress posturali possono essere chiamati in causa. Le conseguenze interessano soprattutto: i muscoli, i legamenti e i dischi intervertebrali.

Il colpo della strega può essere causato anche da cadute o contusioni sulla zona lombosacrale. I sintomi sono: mal di schiena acuto, spesso monolaterale, limitazione del movimento, contrattura di difesa dei muscoli lombari, talvolta dolore irradiato lungo la coscia (sciatalgia). Il trauma si attenua nel giro

di 2 o 3 giorni ma richiede poi un periodo ben più lungo per la scomparsa completa del dolore. Il nome "colpo della strega" deriva da alcune credenze popolari che narrano come la strega, maleficamente e improvvisamente, possa infliggere un sortilegio che impedisca qualsiasi movimento della colonna e pertanto il paziente rimane immobilizzato come "vittima di un incantesimo".

Stiamo parlando dunque di un evento particolarmente doloroso, un nemico subdolo, sempre in agguato, che insorge a causa di movimenti insoliti o troppo intensi.

I fattori di rischio che favoriscono il colpo della strega sono molteplici:

- atteggiamenti posturali scorretti;
- errata tecnica di sollevamento di oggetti;
- colpi di freddo;
- mancanza di riscaldamento prima di un'attività motoria o sportiva;
- sforzi eccessivi o improvvisi del tratto lombosacrale;

- discopatie lombari;
- ernia o protrusione discale*;
- artrosi lombare.

Se si è colpiti dal temibile colpo della strega si consiglia innanzitutto di rimanere nella cosiddetta posizione antalgica. Il riposo è inizialmente la terapia più efficace, ma non dovrebbe assolutamente protrarsi oltre le 24-48 ore a seconda dell'entità del trauma.

In condizioni di immobilità la muscolatura tende infatti ad indebolirsi e a perdere elasticità.

Invece, per prevenire il colpo della strega è molto importante:

- mantenere il proprio peso corporeo nella norma;
- indossare calzature comode con tacchi non oltre i 5 cm;
- utilizzare reti e materassi di buona qualità;
- evitare posture scorrette;
- rimanere seduti con il dorso ben appoggiato allo schienale sia durante lo studio, il lavoro e la guida di un veicolo;
- sollevare i carichi con la giusta tecnica (schiena dritta, gambe piegate);
- praticare un'attività motoria in modo costante;
- coprirsi bene evitando i colpi di freddo sia nei mesi invernali che in quelli estivi (aria condizionata).

Terapia

Innanzitutto è necessario sottoporsi a visita medica specialistica e agli eventuali esami diagnostici prescritti (RX, TAC, RMN) in grado di

evidenziare le reali condizioni delle strutture vertebrali interessate. Nei primi giorni bisogna praticare la terapia medica prescritta e l'eventuale fisioterapia strumentale.

Nella fase acuta (i primi 8 giorni) il riposo è indispensabile, ma una prolungata immobilizzazione apporta più svantaggi che benefici. Bisogna evitare di stare seduti, in quanto questa posizione aumenta la pressione sui dischi vertebrali. Una riduzione del dolore è data dalle seguenti posture di scarico della colonna vertebrale: posizione supina con ginocchia piegate e con i piedi sopra un appoggio, oppure posizione prona con un cuscino sotto il torace. Dopo la fase acuta un protocollo riabilitativo molto efficace è costituito dal taping neuromuscolare e dalla terapia manuale. Molto efficace risulta essere, già dopo poche sedute, il taping neuromuscolare, una nuova tecnica riabilitativa che si pratica tramite l'applicazione sulla pelle di un particolare "cerotto colorato" senza farmaci. È una terapia naturale priva di effetti collaterali, in grado di ridurre il dolore e rilassare la muscolatura. Successivamente quando l'infiammazione è regredita, le tecniche miofasciali e osteopatiche permetteranno il recupero dei movimenti fisiologici. Nella fase cronica, 2-3 mesi dopo il trauma, la rieducazione funzionale e posturale globale potrà garantire un completo recupero funzionale.

