

L'intervista

La tecnica Elettrodi sulla colonna vertebrale contro il dolore

Un italiano su 4 soffre di dolore cronico benigno e il mal di schiena rappresenta oltre il 50% delle forme di dolore cronico (negli ultimi 40 anni la sua prevalenza è raddoppiata). Per alleviare queste sofferenze si schiude una tecnica che è figlia del futuro: la neuro-stimolazione midollare (SCS o Spinal Cord Stimulation). Se n'è parlato alla Summer School 2021 di Motore Sanità: «La SCS

consiste nel posizionare mediante un'operazione chirurgica semplice e minimamente invasiva un elettrodo a livello dello spazio peridurale, che trasmette leggeri segnali elettrici al midollo spinale che sono in grado d'innescare un meccanismo che porta a ridurre la sensazione dolorosa», ha spiegato Enrico Polati, primario anestesista del Borgo Roma di Verona.

«Mal di schiena, no a corse e salti sì al nuoto La postura dei nostri ragazzi? È un disastro»

Parla l'ortopedico Ruosi: «Chi è costretto a stare seduto molte ore, faccia il *round chair*, il giro della sedia ogni 45 minuti»



L'errore
Un tipico
esempio
di postura
scorretta davanti
al computer
Questa
posizione
mantenuta per
molto tempo
causa
dolori;
in basso
il professore
Carlo Ruosi

Chi è

● Carlo Ruosi, 61 anni, è chirurgo ortopedico, direttore della Scuola di Specializzazione in Riabilitazione, e responsabile del Programma Cura Scoliosi e Patologie Vertebrali presso l'Università degli studi Federico II di Napoli. È prof associato in Ortopedia e Traumatologia presso la Federico II

Finite le vacanze iniziano i dolori e non solo in senso metaforico. Col rientro in città e i primi freddi si riattivano le patologie dell'apparato muscolo-scheletrico tenute a bada, durante l'estate, da uno stile di vita più sano, all'aria aperta e con più occasioni di movimento. Ma preservare il benessere è possibile con alcuni accorgimenti, come spiega il professore Carlo Ruosi, chirurgo ortopedico, direttore della Scuola di Specializzazione in Riabilitazione, e responsabile del Programma Cura Scoliosi e Patologie Vertebrali presso l'Università Federico II di Napoli.

Professore, come si può fare prevenzione contro il mal di schiena?

«Vorrei innanzitutto sottolineare che il mal di schiena è un sintomo che può dipendere da patologie diverse come discopatia (restringimento dello spazio discale), spondilolistesi o scivolamento delle vertebre, scoliosi dell'adulto, incipiente spondiloartrosi o consumo delle vertebre. Un mal di schiena, una semplice lombalgia, può diventare sciatalgia con la compromissione del nervo. Bisogna quindi essere molto prudenti e rivolgersi a un medico ortopedico che potrà dare consigli specifici in base al tipo di patologia diagnosticata. In linea generale, se è vero che l'estate aiuta la schiena perché favorisce il movimento, l'aumento di peso, che nella bella stagione è facilitato dal consumo maggiore di gelati, bibite, è un fattore molto

negativo per la colonna vertebrale».

Cosa bisogna fare allora?

«Approfittiamo dell'autunno per perdere peso e tonificare i muscoli di supporto alla schiena: lombari, dorsali e addominali. L'attività fisica però deve essere mirata. Sono da evitare corse, maratone, salti ed esercizi in piedi. Sono indicati gli eser-

cizi da distesi e l'attività in acqua. Il nuoto è da preferire a qualsiasi sport».

La cyclette fa male alla schiena?

«La cyclette non fa male se non è l'unica forma di addestramento. Danneggia il paziente obeso col mal di schiena che si allena solo con la cyclette. Non fa male a chi controlla il peso e ha un buon tono muscolare».

E il tapis roulant?

«Il tapis roulant fa malissimo se si è in sovrappeso e si soffre di mal di schiena».

Chi ha un mal di schiena importante deve fare attività fisica?

«Contrariamente a quanto alcuni affermano la fase di dolore acuto richiede il riposo assoluto».

Parliamo anche dei dolori alle articolazioni.

«Anche questi, come i dolori alla schiena, sono spesso legati all'attività lavorativa. Ciò che fa molto male è la sedentarietà, come abbiamo visto in questi due anni di

smart working con l'incremento di tutte le patologie della schiena e delle articolazioni che sono soprattutto danneggiate dall'immobilità. Gli americani suggeriscono il *round chair* per chi sia costretto a stare seduto per molte ore.

Cosa significa round chair?

«Significa giro della sedia, è necessario cambiare posizione ogni 40/45 minuti, alzandosi per sgranchire le gambe e muovere le articolazioni. Bisognerebbe inoltre inziare la giornata con esercizi per schiena e collo. Ci sono una serie di accorgimenti che possono salvaguardare la vita delle nostre articolazioni».

Quali sono?

«Utilizzare sedie con schienale alto, posizionare il piano di lavoro a una altezza giusta, e soprattutto evitare le posizioni fisse. Anche stare troppo in piedi è dannoso. La linea di carico è sempre la stessa e chi salvaguarda la

schiena aiuta tutte le articolazioni».

Lei consiglia l'assunzione di vitamina D e integratori?

«La vitamina D è utile soprattutto a chi soffre di osteoporosi perché è in grado di contrastare la perdita di calcio dall'osso cui si va incontro per predisposizione genetica o, nel caso delle donne, per la menopausa. Va assunta sempre sotto controllo medico e dopo aver fatto un esame del sangue per controllarne il dosaggio e non correre il rischio di andare incontro a una ipervitaminosi».

E gli integratori?

«Anche gli integratori sono utili ma la scelta, tra i cir-

Danni allo scheletro

«I giovani d'oggi sono praticamente piegati in due, saranno gli adulti sofferenti di domani»

cu cento tipi in commercio, spetta ancora una volta al medico. Va sottolineato che questi possono migliorare lo stato di salute del nostro corpo ma non evitano la malattia».

C'è una nuova preoccupazione dei medici ortopedici che riguarda i più giovani. È vero che stanno crescendo male dal punto di vista della postura?

«Stiamo osservando una situazione gravissima nei pazienti in età di accrescimento la cui postura, in percentuali allarmanti, ci appare in una condizione drammatica. Sono praticamente piegati in due. È un motivo di allarme sociale. Occorre sport e attenzione a come questi ragazzi/e e bambini/e scrivono, a come si siedono, a come mangiano. Il danno allo scheletro ci fa prevedere che questi piccoli pazienti saranno giovani adulti già sofferenti».

Vincenza Alfano
© RIPRODUZIONE RISERVATA

