

# MAL DI SCHIENA

## Prevenire, ma il sintomo non va sottovalutato

Colpisce la maggior parte delle persone almeno una volta nella vita e le cause possono essere diverse: sedentarietà, stili di vita e posture scorrette

**L'EDITORIALE**

**I NUOVI 'PRIMARI' DELL'OSPEDALE OGLIO PO SI PRESENTANO**

di CAMILLO ROSSI

I nuovi 'primari' dell'Oglio Po si presentano. Accadrà domani, durante la tavola rotonda organizzata dagli Amici dell'Ospedale Oglio Po e dal Comitato per la difesa e il rilancio dell'Oglio Po, che ringraziano per aver creato questa opportunità di incontro e conoscenza. Alimentare le specificità dell'Oglio Po e garantire il turnover dei primari sono impegni che la Direzione si è presa pubblicamente a inizio mandato; impegni rispettati con alcuni evidenti risultati. Domani saranno al mio fianco: **Guglielmo Gianotti** (Direttore Chirurgia); **Alessio Pedrazzini** (Responsabile Ortopedia); **Claudio Cavalli** (Direttore Pediatria Aziendale); e **Alberto Rigogli** (Responsabile Ginecologia e Ostetricia). L'appuntamento è presso l'Auditorium 'Santa Croce' di Casal Maggiore, alle ore 20.30.

Colpisce la maggior parte delle persone almeno una volta nella vita e le cause possono essere diverse (sedentarietà, stili di vita e posture scorrette). Prevenire è fondamentale, ma una volta che il sintomo c'è non va sottovalutato.

A domanda risponde **Paolo Buselli** - Direttore UO di Medicina Riabilitativa - Presidio Ospedaliero di Cremona

**Quali sono le cause di ciò che viene volgarmente definito 'mal di schiena'?**

«Le cause del 'mal di schiena' sono molte e non tutte riconducibili ad una problematica propria della colonna vertebrale. Una sofferenza addominale può dare dei sintomi dolorosi che vengono spesso riferiti alla schiena ma che vanno diversamente valutati ed affrontati. Inoltre il sintomo 'mal di schiena' può provenire da squilibri della postura originati in altre parti del corpo. Ad esempio?»

«Una sofferenza al ginocchio può ripercuotersi come problema della schiena. Solitamente, nei casi più consueti, il dolore deriva da un'infiammazione delle articolazioni intervertebrali associate a contratture dei muscoli profondi della colonna. La causa prevalente di questa sofferenza risiede in un eccesso di mobilità anomala tra le vertebre, si può dire che deriva da un'insufficienza della muscolatura paravertebrale che non riesce a reggere il carico della colonna e a mantenere stabili le vertebre».

**In quanti soffrono di 'mal di schiena'?**

«L'incidenza del 'mal di schiena' è molto alta, infatti, rappresenta una delle prime cause di assenza dal lavoro e di richiesta di visite mediche. Non vi è una chiara prevalenza di sesso, mentre appare evidente la correlazione con il tipo di

lavoro e con il livello di sedentarietà. L'età maggiormente colpita è tra i 40 e 60 anni». **Quali sono i primi sintomi e quando è utile rivolgersi allo specialista?**

I sintomi di un 'mal di schiena' vero sono solitamente l'impaccio nel movimento e la dolorabilità al mattino (che si riducono con il movimento) e il dolore nello stare a lungo fermi in piedi. Talvolta l'esordio è acuto con il classico 'colpo della strega'. Il primo riferimento è il medico di famiglia che dovrebbe escludere altre problematiche, dare le prime indicazioni ed eventualmente richiedere un primo approfondimento diagnostico con una semplice radiografia della colonna. Nel caso di persistenza o aggravamento dei sintomi sarà il proprio medico di fiducia ad indirizzare allo specialista».

**In che misura il mal di schiena è guaribile?**

«Il mal di schiena è guaribile in relazione alle sue cause. Il mal di schiena più diffuso, che potremmo definire 'funzionale' vede la sua cura nella riduzione della contrattura, nella risoluzione dell'infiammazione locale e soprattutto nel rinforzo e rieducazione della muscolatura propria della colonna con un ripristino di condizioni funzionali adeguate». **E' corretto assumere antido-**



**lorifici senza consultare il medico?**

«Non è mai corretto assumere farmaci senza aver identificato il problema alla base della sofferenza. Gli antidolorifici inoltre presentano numerosi effetti collaterali anche gravi, per cui è sempre utile rivolgersi al proprio medico. Comunque gli antidolorifici rappresentano un provvedimento temporaneo che deve essere assunto per il tempo strettamente necessario».

**E' possibile fare prevenzione? Se si quali gli accorgimenti da adottare quotidianamente?**

«La prevenzione è l'arma migliore, in questo caso cura e prevenzione coincidono nel senso che un'attività fisica equilibrata, una moderata attenzione alla dieta e un corretto stile di vita sono elementi comuni sia della terapia che della prevenzione della sofferenza della colonna». **Un esempio di attività fisica contro il mal di schiena?**

«Ad esempio, la camminata sciolta con i bastoncini e il ballo, in particolare le danze su ritmi latino-americani possono rivelarsi davvero utili. Non appare particolarmente funzionale il nuoto e nemmeno la bicicletta. Da evitare gli allenamenti eccessivi sugli addominali che squilibrano il tronco poiché non stimolano la schiena».

# MALANNI DI STAGIONE

Ecco i sintomi più diffusi che accompagnano l'influenza



# INFLUENZA: SÌ AL VACCINO

## I rimedi efficaci? Riposo e farmaci sintomatici

Attenzione all'uso improprio di antibiotici. Per non infettarsi meglio non toccarsi occhi, naso e bocca quando si è in giro. Evitare contatti con le persone malate

A domanda risponde **Angelo Pan** - Direttore UO Malattie Infettive Ospedale di Cremona

**Quali sono i sintomi inequivocabili dell'influenza?**

«I sintomi dell'influenza, che tutti conoscono bene, generalmente compaiono piuttosto rapidamente e sono rappresentati da: febbre (anche elevata), dolori alle ossa e alle articolazioni, mal di testa, stanchezza e malessere, tosse secca, mal di gola, secrezioni nasali, cute calda e arrossata, occhi lucidi. I disturbi dell'influenza di solito scompaiono nell'arco di una settimana». **Come avviene il contagio?**

«L'infezione si trasmette da persona a persona per via aerea e per contatto, toccando oggetti contaminati dal virus». **In che misura è possibile fare prevenzione?**

«L'influenza si può prevenire tramite il vaccino da ripetere ogni anno. Un'altra semplice strategia è di evitare i contatti con le persone malate. Per evitare di infettarsi è meglio non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca quando si è in giro». **Una volta si fosse contratta**

**l'infezione come evitare di trasmetterla ad altri?**

«Basta seguire alcune regole sanitarie banali: stare a casa dal lavoro, per evitare di contagiare altre persone; coprirsi il naso e la bocca quando si tossisce o si starnutisce, per evitare di diffondere il virus nell'ambiente; lavarsi le mani con acqua e sapone o con una soluzione a base di alcol dopo aver tossito e starnutito».

**Le terapie più indicate?**

«Il riposo a casa e la terapia con farmaci sintomatici per la febbre (paracetamolo) e per la tosse. In alcuni pazienti particolarmente deboli o critici è possibile il trattamento con farmaci antivirali».

**Quando (e se) è utile assumere integratori vitaminici?**

«Gli integratori vitaminici non hanno alcun effetto sull'andamento dell'influenza: non sono efficaci ma non fanno male». **L'influenza si cura con l'antibiotico?**

«No, affatto. Gli antibiotici uccidono i batteri ma non hanno alcuna attività sui virus. Assumere una terapia antibiotica per l'influenza, o per altre infezioni virali comuni durante la stagione fredda, ha solo effetti negativi: causare possibili

**QUALCHE NUMERO****EPIDEMIE STAGIONALI**

Nel mondo l'influenza stagionale colpisce il 5-10 per cento degli adulti e il 20-30 per cento dei bambini. L'OMS raccomanda che il 75 per cento degli anziani sia vaccinato. Le epidemie stagionali possono causare dai 3 ai 5 milioni di casi di malattia grave.

effetti collaterali, talvolta anche gravi (oltre che aumentare inutilmente i costi sanitari). Purtroppo gli italiani utilizzano molti antibiotici per le infezioni virali, soprattutto durante l'inverno, favorendo inutilmente la selezione di germi sempre più resistenti agli antibiotici». **Il vaccino anti-influenzale è sicuro?**

«Numerosi studi condotti su milioni di persone hanno dimostrato nel corso dei decenni che il vaccino anti-influenzale, così come gli altri vaccini, non è associato a rischi

particolari. Gli effetti collaterali più comuni sono rappresentati da dolore nel sito di iniezione e febbre». **Vaccinarsi riduce il rischio di ammalarsi?**

«Sì, riduce il rischio di contrarre forme gravi di influenza soprattutto alle persone più deboli e fragili. Le persone per le quali è raccomandato ad esempio sono gli over 65enni, bambini di età superiore ai 6 mesi; ragazzi ed adulti affetti da patologie croniche importanti». Per informazioni [www.regione.lombardia.it](http://www.regione.lombardia.it)

## Raffreddore Suffumigi anche senza sintomi



Il raffreddore si previene potenziando il più possibile le difese immunitarie. In tal senso il vaccino antinfluenzale (da eseguirsi possibilmente entro il mese di novembre con mono-somministrazione) è il rimedio più efficace. Altro accorgimento utile è evitare di respirare aria eccessivamente secca e riscaldata: gli umidificatori ambientali sono molto adatti in tal senso. Buona norma è, inoltre, la regolarizzazione intestinale

mediante l'uso per periodi (15-20 giorni) di probiotici e fermenti lattici. Sempre indicati i suffumigi con sostanze balsamiche, per una settimana al mese nel periodo freddo, anche in assenza di sintomi. Indicate anche la terapia termale salinobromoiodica nelle forme infiammatorie ricorrenti da eseguirsi nei mesi di settembre/ottobre e la terapia termale solforosa come prevenzione delle forme catarali.

## Mal di orecchie Contro il dolore farmaci e impacchi caldo umidi



Il mal di orecchie da otite (otalgia) è legato in gran parte a fenomeni flogistici delle prime vie respiratorie, per cui il contagio avviene come nelle riniti. **Quali rimedi più efficaci?**

Gocce otologiche, cortisonici ed anestetici locali; impacco auricolare caldo-umido per ridurre il dolore ed ammorbidire le secrezioni. Su indicazione del medico terapia antibiotica per sei-sette giorni, vasocostrittori nasali e inalazioni caldo-umide balsamiche, paracetamolo per contenimento del dolore. L'otite acuta può evolvere verso una perforazione della membrana timpanica con fuoriuscita di muco-pus, generalmente - se correttamente trattata - la perforazione si ripara spontaneamente con un processo cicatriziale. Solo in alcuni casi (otiti ricorrenti, otite necrotizzante) la perforazione permane e richiede un intervento chirurgico di timpanoplastica.

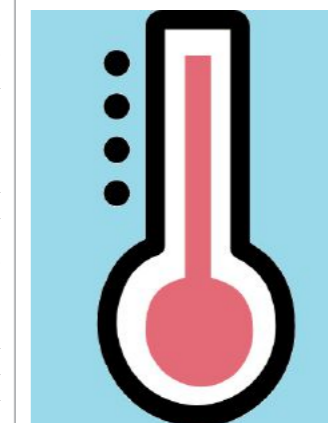
## Tosse Attenzione all'abuso di farmaci sedativi



La tosse non è una malattia ma è essenzialmente una difesa, in quanto serve ad eliminare le particelle tossiche, i microbi introdotti nell'albero respiratorio. **Le cause più frequenti durante la stagione autunnale - invernale** sono le infiammazioni (flogosi) delle prime vie respiratorie (laringiti, traqueiti, tracheo-bronchiti). Il contagio avviene attraverso le gocce di Plufge, ma riconosce una grande partecipazione degli sbalzi termici e

della respirazione di aria inquinata. Nelle tossi secche (irritative) utili i suffumigi con sostanze balsamiche, tisane calde di camomilla e frutti rossi, miele. E' bene ridurre l'impiego di farmaci sedativi della tosse soltanto a quei casi limitati con complicanze bronchiali. Idratate l'organismo e utilizzare preparati mucolitici e mucoregolatori. Nelle forme catarali (umide) impiego di terapia antibiotica su indicazione del medico.

## Autunno-inverno Il freddo non fa male alla salute



Non vi sono prove sicure che il freddo di per sé indebolisca il sistema immunitario nel suo insieme, piuttosto il freddo può agire con un effetto di vasocostrizione, cioè di riduzione di afflusso di sangue, sulle mucose delle vie respiratorie (naso, gola, bronchi), rendendo così queste zone più esposte agli agenti nocivi. Ciò può facilitare infiammazioni, infezioni batteriche e virali. Come convivere con il freddo in maniera salutare? Evitare gli sbalzi termici troppo

elevati: il riscaldamento in casa non va tenuto troppo alto e non dovrebbe superare i 22 gradi, con il giusto livello di umidità che dovrebbe essere tra il 50 e il 55%. Quando si esce è bene coprirsi in modo corretto: proteggere le vie aeree in modo che l'aria inalata sia un po' riscaldata. Assumere bevande calde, evitando gli alcoolici. Se le temperature esterne sono troppo rigide anziani e persone con patologie croniche importanti devono uscire con moderazione.

**NUMERI UTILI**

Vale Concordia 1 - Cremona  
Centralino: telefono 0372-405111  
Emergenza Sanitaria telefono 118 - URP  
telefono 0372-405550  
e-mail: [urp@asst-cremona.it](mailto:urp@asst-cremona.it)

CUP (Prenotazioni/Prestazioni Ambulatoriali):  
da telefono fisso 800 638 638  
da cellulare 02-999599  
[www.asst-cremona.it](http://www.asst-cremona.it)