Salute: Lombalgia, cause e rimedi

Data: 11 gennaio 2020 | Autore: Redazione



Il termine **lombalgia non fa riferimento ad una diagnosi**, bensí ad un’entità clinica caratterizzata da dolore **nella parte lombare della colonna**, indipendentemenete dalla causa che lo ha determinato.

È un sintomo estremamente comune, tanto da interessare fino al 75% della popolazione adulta.

Il dolore può essere limitato al segmento lombare della colonna o irradiarsi lungo il decorso dei tronchi nervosi e si parlerà di lombalgie semplici, **lombocruralgie**e **lombosciatalgie**.

La lombalgia può essere:
-**Acuta**, di durata inferiore a 7 giorni;

-**Recidivante**, con più episodi in un periodo massimo di 6 messi;

-**Cronica**, se supera i 6 mesi.

Le strutture che compongono una vertebra, quali, **capsula articolare, anulus, ligamenti, tendini, entesi, guaine muscolari**rappresentano possibili sedi di origine del dolore lombare, essendo provviste di recettori dolorifici ovvero i nocicettori. Queste strutture altamente specializzate possono essere attivate da stress meccanici anomali e da stimoli di natura chimica.

Gli stimoli dolorifici a partenza dai nocicettori della **colonna vertebrale**, danno spesso origine a un dolore di tipo riferito, ovvero localizzato ma senza una precisa corrispondenza con la struttura interessata. Il tipo più frequente di dolore è quello somatico localizzato, dovuto a lesione di una

struttura somatica superficiale. È infine possibile l'evenienza di un dolore irradiato, provocato da un processo patologico a livello della radice nervosa o del nervo periferico.

Quali sono le possibili cause?
I possibili meccanismi in grado di determinare dolore a livello delle strutture lombari sono molteplici: microfratture e fratture dei corpi vertebrali, riduzione dello spazio discale, lesioni degenerative e infiammatorie delle articolazioni interapofisarie posteriori, stiramenti, contratture, sovraccarico meccanico.

Il dolore lombare si può schematicamente suddividere in **meccanico**o **infiammatorio**. Il dolore evocato da stress meccanici è generalmente in rapporto ad alterazioni dell'architettura articolare.

In relazione alla sede di origine, si distingue in**rachideo ed extrarachideo.**

Come trattarlo?Diversi studi clinici solo raramente hanno potuto dimostrare una superiorità dei trattamenti convenzionali, rispetto al placebo. Si registrano infatti risultati deludenti.

In linea generale, nei casi acuti**la terapia di scelta è ancora oggi il riposo**. Ma, il riposo assoluto a letto non accorcia i tempi di guarigione, **bensì li allunga.**Infatti, viene raccomandato solo per uno o due giorni, dopo di che si invita il soggetto a riprendere le sue normali attività, a meno che non deve svolgere lavori gravosi.

Nelle forme acute, è utile l'impiego di **corsetti** e della **chiroterapia**. In quelle croniche, si può ricorrere, oltre ai **FANS**, a varie modalità di **fisioterapia**.

Resta sempre di fondamentale importanza, l'apprendimento di una corretta igiene vertebrale, evitando atteggiamenti scorretti, correggendo eventuali alterazioni posturali e permettendo una migliore dinamica del rachide attraverso il rinforzo dello stesso.

È sempre bene fare un'attività di prevenzione con esercizi di rinforzo, ancor prima di arrivare al dolore lombare.

Clicca qui per altri articoli sulla salute e il benessere.

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-lombalgia-cause-e-rimedi/124053