

IL MAL DI SCHIENA, COME NON FARLO VENIRE , COME NON FARLO TORNARE.

Un messaggio per lavoratrici e lavoratori

Il mal di schiena è il dolore più diffuso ed è una delle più frequenti ragioni di consultazione medica per dolore. Nel corso della vita, le persone che ne soffrono sono , secondo le stime degli esperti, il 60-80% della popolazione . Il mal di schiena è generalmente classificato in base alla parte del corpo interessata.

- **Cervicale**

Quando il dolore interessa il collo

- **Toracico**

Dolore nella parte alta della schiena

- **Lombare**

Dolore nella parte bassa della schiena (il più frequente)

- **Sacro-iliaco o coccigeo**

Dolore nelle vertebre più basse della schiena, nella regione situata tra le anche (sacro) oppure dolore al coccige

È difficile rendersi conto di come la schiena intervenga in quasi tutti i movimenti, finché non si ha mal di schiena, naturalmente. È allora che lo si capisce davvero.



Ma per quale motivo il mal di schiena è così diffuso?

Questo dipende dal fatto che i fattori di rischio per questa patologia sono veramente tanti e molti di essi sono molto comuni.

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO:

- Stile di vita sedentario, obesità
- Fumo
- Fattori genetici (vi è spesso una componente ereditaria),
- Disturbi mentali: l'ansia, la depressione e lo scarso supporto sociale
- Tipo di lavoro: dover sollevare spesso pesi, il prolungato rimanere fermi in piedi, dover lavorare a lungo in spazi ristretti, dover fare continui movimenti di flessione del tronco sulle gambe, come avviene tuttora in molti lavori in agricoltura ed in vari altri settori lavorativi.

La maggior parte degli episodi di mal di schiena acuto (lombalgia) e meno frequentemente di dolore al collo (cervicalgia) si risolve entro poche settimane, ma in circa un terzo dei pazienti il dolore evolve in forma cronica. Questo è il motivo per cui il mal di schiena è la principale causa di disabilità a livello mondiale.

LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI PESI

La movimentazione manuale dei pesi è tuttora una pratica lavorativa molto diffusa, coinvolgendo settori come edilizia, agricoltura, pesca, sanità, logistica, industria e commercio. Questa attività comprende sollevare, spingere, tirare o trasportare oggetti a mano e rappresenta una delle principali cause di disturbi muscolo-scheletrici, in particolare a carico della schiena.

In linea di principio sollevare/ trasportare pesi non dovrebbe avere conseguenze negative per l'organismo umano. Al contrario: il nostro corpo è fatto in modo che se viene sottoposto a carichi migliora le sue capacità di prestazione. Esiste un livello ottimale nell'esercizio fisico nel quale i muscoli, i legamenti, le ossa, le articolazioni sostengono bene i carichi e ben si adattano ad essi. Questo si realizza grazie all'aumento della massa muscolare, ma anche con l'apprendimento di determinate sequenze di movimento.



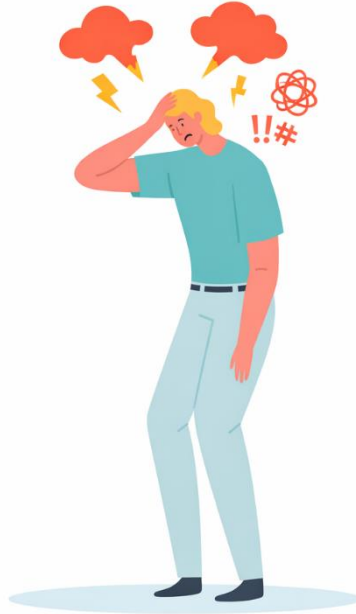
Quando però i carichi da movimentare diventano eccessivi, cominciano problemi...

All'inizio la movimentazione manuale di questi carichi eccessivi provoca solo disturbi transitori, che dopo un sufficiente tempo di recupero regrediscono completamente. Causa di questi disturbi transitori sono spesso delle contratture muscolari, oppure la sovrastensione di legamenti. Se i limiti massimi di carico sostenibile vengono tuttavia nettamente superati, oppure non viene predisposta una fase di recupero sufficiente, si potranno avere lesioni degenerative, ad esempio lesioni disco legamentose (protrusioni o ernie del disco).

LO STRESS

Lo stress è un fattore di rischio riconosciuto per sia per il dolore lombare (lombalgia) che per il dolore al collo (cervicalgia). Nell'esperienza degli ortopedici è particolarmente correlata allo stress la cervicalgia. Per quanto riguarda il lavoro, numerosi studi dimostrano che elevate richieste, basso controllo sul lavoro, squilibrio tra lavoro e vita privata, insicurezza lavorativa e ambiente ostile sono associati ad un aumento significativo del rischio di cervicalgia e lombalgia. L'associazione è bidirezionale: lo stress può precipitare o aggravare il mal al collo e alla schiena, mentre il dolore lombare/cervicale cronico può a sua volta aumentare lo stress, creandosi così un circolo vizioso che perpetua entrambe le condizioni.

Per questo motivo la valutazione del rischio lavorativo di stress, a cura dei datori di lavoro, richiesta dalla normativa europea e da quella italiana per tutti gli ambienti di lavoro , è importante anche per la prevenzione del dolore alla colonna vertebrale.



CHE SI PUO' FARE ?

- Mantenere un'attività fisica regolare: l'esercizio fisico è una strategia importante per la prevenzione primaria del mal di schiena. Non è necessario un tipo specifico di esercizio; sono efficaci programmi che includono attività aerobica, rafforzamento, flessibilità e coordinazione
- Mantenere un peso corporeo sano: l'eccesso di peso è associato a un rischio aumentato di mal di schiena; la perdita di peso può essere utile.
- Smettere di fumare: il fumo è un fattore di rischio per il mal di schiena e il male al collo, la cessazione può dare benefici.
- Gestire lo stress e i fattori psicologici, sia nel lavoro che in tutte le altre nostre attività: l'ansia e la depressione aumentano il rischio di cronicizzazione del dolore alla colonna vertebrale .
- Evitare l'uso prolungato di busti ortopedici; servono solo nelle fasi acute, quando c'è molto dolore.

- Attenzione ai pesi da sollevare e/o trasportare manualmente; sia nel lavoro che fuori dal lavoro, se non si ha la possibilità di utilizzare ausili meccanici, è necessario farsi aiutare
- se il mal di schiena non passa, ci può essere una malattia generale: ci sono malattie che si manifestano anche con mal di schiena, oppure, anche se più raramente, il mal di schiena o il dolore al collo possono essere la conseguenza di terapie che stiamo facendo, anche i farmaci possono provocare questi sintomi. Bisogna quindi sentire il nostro medico curante o comunque i medici dei servizi di assistenza nel caso di persone che non abbiano il medico di base.

A cura di

Paolo Sambo ortopedico, Fausto Magro, fisiatra, Venezia

Roberto Montagnani, medico del lavoro, Venezia, Ibrahima Ndour, medico generalista, Dakar (Senegal)

Questo materiale informativo è stato realizzato con la collaborazione di Sunugal, l'Associazione dei senegalesi di Venezia.

