

Mal di schiena per 4 ragazzi su 10

Lo indica uno studio internazionale.
Ma solo in una minoranza di casi è « da curare»

Quando si pensa al mal di schiena viene spontaneo il collegamento con persone che hanno superato la mezza età; che praticano lavori "pesanti" o che hanno un trascorso di attività intense o altro. In realtà si sa da dati statistici che questa patologia colpisce ancora di più le persone particolarmente sedentarie. Ciò che si ignora normalmente è la presenza di questo disturbo nei giovani ragazzi. Infatti in realtà anche gli adolescenti non sono immuni al disturbo, come segnala uno studio condotto in Spagna e Svizzera, pubblicato di recente sulla rivista Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. Dalla ricerca è emerso che circa il 40 per cento degli adolescenti ha dolori alla schiena almeno una volta al mese, osservazione che lascia da pensare. La buona notizia è, però, che nella gran parte dei casi il mal di schiena ha un impatto minimo sulla vita dei ragazzi.

Cioè non è così forte da far far loro delle rinunce nella vita quotidiana e non nella maggioranza dei casi non li obbliga a modificare stile o abitudine di vita.



ADOLESCENTI E MAL DI SCHIENA

– Nello studio sono stati presi in considerazione quasi 1.500 ragazzini di età compresa tra i 14 e i 15 anni, metà residenti a Barcellona e l'altra metà a Freiburg in Svizzera. A tutti è stato chiesto di compilare un questionario specifico per avere indicazioni sul mal di schiena ed eventuali dolori in altre parti del corpo. Ebbene: ben il 39,8% dei ragazzi ha riferito di soffrire di lombalgia almeno una volta al mese. In particolare il 42,6 per cento di questi giovani aveva solo mal di schiena, il 46,2 mal di schiena associato ad altri dolori, l'8,5 per cento mal di schiena associato a dolore a tutto il corpo e il 2,7 per cento problemi alla schiena

non classificabili. Appurata la grande diffusione della lombalgia, i ricercatori si sono posti anche il problema di valutarne gli effetti sulla qualità di vita dei ragazzi. E qui il riscontro è stato fortunatamente positivo: nel 90 per cento dei casi i dolori non hanno avuto ripercussioni funzionali. Insomma i ragazzi hanno continuato a fare la loro vita senza grandi problemi.

POSSIBILI CAUSE – Ma come mai gli adolescenti soffrono così spesso di mal di schiena? Le cause più frequenti di lombalgia nei giovani possono essere

diverse; In genere il dolore è conseguenza di posture scorrette: i ragazzi oggi si muovono poco e stanno molto tempo davanti a Pc, televisione o alla scrivania a studiare. In alcuni casi ci può essere anche una tendenza alla cifosi aggravata dall'astenia muscolare, causata appunto alla scarsa attività fisica praticata e dall'alimentazione spesso sbilanciata. Difatti ancora una delle piaghe della nostra epoca è il sovrappeso che può incidere negativamente sulla muscolatura e la struttura osteo-cartilaginea della schiena. Nei più piccoli i problemi alla schiena possono anche essere legati al sovraccarico per zaini troppo pesanti ma soprattutto se questi vengono portati male. In generale comunque si tratta quasi sempre di un mal di schiena basato su uno squilibrio diverso da quello dell'anziano, in cui è spesso chiamata in causa l'artrosi, ma abbastanza simile a quella dell'adulto, con protrusioni o nei peggiori casi, ernie discali.

COME INTERVENIRE – «Sarebbe rischioso lanciare un allarme sociale solo perché il mal di schiena è così diffuso tra i giovani, anche perché il suo impatto "funzionale" è basso nel 90 per cento dei casi. Non sono necessarie misure restrittive in questa popolazione di ragazzi, bisogna solo incoraggiarli a condurre una vita fisicamente attiva ed evitare di "medicalizzare" un problema che forse non è così importante. L'attenzione va concentrata su quel 10 per cento di giovani in cui il mal di schiena ha ricadute importanti sulla qualità di vita». «Un mal di schiena frequente e invalidante, anche in un giovane, va interpretato come un avviso e non va sottovalutato. Il consiglio è quello di fare dei controlli: sarà poi lo specialista a indicare la strategia da seguire per controllare i dolori e riequilibrare la struttura vertebrale. Soprattutto attraverso un lavoro "attivo" da parte del giovane paziente, ed un'educazione ergonomica e posturale che gli permetterà di riprendere le attività a cui a rinunciato. Di certo, come regola generale i giovani andrebbero incoraggiati a passare più tempo all'aria aperta a fare sport e meno ora davanti a computer e televisione». Il dolore comunque non è casuale e una causa anatomica e funzionale perché esso compare c'è ed è, nella stragrande maggioranza dei casi, facilmente individuabile con un'attenta Valutazione Funzionale Fisioterapica al termine della quale il paziente potrebbe anche in poche sedute, apprendere strategie da portare avanti in autonomia per riequilibrare la propria colonna con semplici esercizi specifici ed individualizzati.

Dott. Ft. Marco Segina



Fisioterapia Ortopedica
Rieducazione Funzionale DBC
Riequilibrio Artro Mio Fasciale RAM



CENTRO RIEDUCAZIONE
COLONNA VERTEBRALE®
FISIOSAN® - FISIOTERAPIA ORTOPEDICA

Direttore: Dott. Ft. Francesco Zarattini
Dott. Ft. Marco Segina

Poliambulatorio Fisiosan s.r.l. Via Genova 21, 34121 Trieste.
Tel. 040 3478678 - Fax 040 3478686 - email info@crvc.it - www.crvc.it

