

Le terapie fisiche servono per i dolori alla colonna?

TecarTerapia®; Magnetoterapia, Ultrasuoni, Tens, Laser, Elettrostimolazioni, Correnti Faradiche...

Un mondo di apparecchi che sulla carta sembrano la cura di ogni dolore.

Le **terapie fisiche** rappresentano l'insieme degli strumenti utilizzati in fisioterapia, che si servono realmente della somministrazione diretta nel corpo umano di *energie*.



Questi strumenti sono utilizzati all'interno del trattamento riabilitativo al fine di ridurre il sintomo doloroso e il gonfiore, o per stimolare la rigenerazione dei tessuti. Esse includono una vasta gamma di energie, che vengono applicate al corpo umano sotto forma di:

energia luminosa (**laser**)
 energia elettrica (**tecarterapia, tens, diadinamiche, interferenziali, onde di Kots, ionoforesi...**)
 energia meccanica (**ultrasuoni**)
 energia magnetica (**magnetoterapia**)
 energia elettromagnetica (**radarterapia**)
 Sono emesse da macchinari sofisticati e sicuri, alimentati da corrente elettrica, che viene trasformata nelle sovracitate forme.

APPROFONDIMENTO:

Ciascuna di queste terapie, ha efficace e risultati più o meno evidenti e dimostrati scientificamente, bisogna però dire che ognuna di queste terapie ha il suo ristretto campo di applicazione nel quale esplica i maggiori effetti. Non bisogna dunque trascurare la fase di scelta e diagnosi iniziale, l'esperienza e la valutazione sono determinanti per decidere al meglio quale e se utilizzare qualcuna di queste forme di terapia fisica per il problema specifico in corso.

Ognuna di queste forme di energia ha il suo specifico effetto biologico: stimolante, drenante, decontratturante, calcificante, fibrinolitico, vaso dilatante, antalgico o antinfiammatorio.

Ecco perché la scelta deve essere presa in base ad una minuziosa valutazione del caso. Quando si parla di colonna vertebrale poi, il problema non è quasi mai singolo, ma in genere è multifattoriale: in genere ci sono componenti posturali, di gestione della vita quotidiana, storici, legati all'attività sportiva, legate al tipo di dolore e sintomi, alla durata ed alla fase in cui si viene valutati e molti altri aspetti legati alla statica, dinamica e funzionalità della colonna. Il 70% delle lomalgie infatti non ha un'unica componente o struttura come origine del problema e del sintomo, dunque si capisce come la scelta della terapia fisica più efficace da utilizzare sia cruciale.

COSA DICE LA LETTERATURA SCIENTIFICA IN MERITO?

I più autorevoli database scientifici non segnalano nessuna di queste terapie come veramente efficace se non per un sollievo momentaneo dai sintomi, insomma, il dolore viene diminuito ma se non si scava alla radice alla sua origine e non si fa qualcosa per evitare che ritorni, sovente in tempo breve il problema si ripresenta. Solo recentemente infatti è stato scoperto che le terapie di tipo "passivo" (ossia le terapie che il paziente subisce senza un intervento o coinvolgimento diretto da parte sua) hanno risultati scarsi o nulli e non esistono studi significativi a supporto di nessuna terapia fisica se non associata ad altre forme di riabilitazione. Esistono buone evidenze invece per quanto riguarda alcune terapie fisiche se in associazione (sempre se opportunamente scelte) alla riabilitazione funzionale, agli esercizi attivi, all'autotrattamento attivo da parte del paziente, e ad altre forme di riabilitazione come la riabilitazione multidisciplinare. Da questi studi si evince come l'associazione di terapie fisiche opportunamente scelte, con un programma di esercizi, trattamenti attivi specifici siano più efficace in termini di riduzione del dolore e di durata dell'efficacia rispetto a ciascuna di queste terapie se fatta separatamente. La terapia "passiva" darà il sollievo dal sintomo e permetterà di lavorare da subito in modo da recuperare la forza, la mobilità, la coordinazione ed il controllo muscolare corretto della zona lombare tramite gli esercizi ed il lavoro "attivo". A tal proposito va ricordato infatti che come per la scelta della terapia fisica più opportuna, così anche per l'individuazione di un programma di autotrattamento attivo o di una riabilitazione funzionale specifica bisogna comunque essere valutati attentamente nello specifico funzionale. Ecco che all'interno della valutazione, quando il problema viene indagato a partire dall'origine per arrivare al sintomo, le terapie, sia attive che passive più opportune possono essere individuate ed il piano di trattamento completo potrà così essere delineato.

Marco Segina

C.R.C.V.

Centro Rieducazione
Colonna Vertebrale®

CENTRO FISIOTERAPICO SPECIALISTICO
DELLA COLONNA VERTEBRALE
FISIOSAN® - FISIOTERAPIA ORTOPEDICA

DIREZIONE: DOTT. FT. FRANCESCO ZARATTINI
DOTT. FT. MARCO SEGINA

POLIAMBULATORIO FISIOSAN S.R.L. VIA GENOVA 21, TRIESTE.
TEL. 040 3478678 - INFO@CRCV.IT - WWW.CRCV.IT

