

## Approfondimento

# DOLORI MUSCOLARI: RIMEDI PER COMBATTERLI

di Andrea Porta

**L'**80 per cento degli adulti ha sofferto nel corso della vita di mal di schiena. Se poi consideriamo le altre parti del corpo, praticamente chiunque ha sofferto di dolori muscoloscheletrici. Se è vero che secondo un'indagine condotta alcuni anni fa da Doxa Marketing Advice l'86 per cento degli italiani tra i 18 e i 54

anni dichiara di fare regolarmente attività fisica, la possibilità di imbattersi in dolori da sforzo, contratture, crampi e stiramenti è elevata. Certamente la forma di dolore osteoarticolare più frequente è il mal di schiena nelle sue varie forme. Quello più diffuso è localizzato nella parte bassa (colonna lombare). Il dolore in questa zona, chiamato lombalgia, colpisce prevalentemente le donne mentre gli uomini sono più

predisposti alla lombosciatalgia. Ovviamente quando il dolore non passa, gli antinfiammatori (secondo indicazione del medico) possono aiutare. Quando invece il dolore è legato a una contrattura da sport o attività fisica, il discorso è diverso: si tratta infatti di un meccanismo di risposta allo sforzo molto intenso e può dipendere dalle eccessive sollecitazioni sui fasci muscolari, da uno stato di affaticamento del muscolo, dall'insufficiente allenamento o riscaldamento o dalla scarsa preparazione fisica. Dopo un'attività i muscoli volontari normalmente si rilassano: nelle contratture questo non avviene, provocando un'impotenza funzionale. Occorre quindi fermarsi e riposare per evitare che la condizione degeneri in uno strappo, che rappresenta invece un danno fisico più duraturo.

## Dossier

# ERNIA DEL DISCO E PROTESICA DELL'ANCA

DALL'INNOVAZIONE PERCUTANEA ALLA ROBOTICA

di Luca Borghi

**S**ecundo una recente indagine statistica promossa da ministero della Salute e dell'Economia, il dolore muscolo scheletrico affligge circa il 97% degli italiani. Una sorta di presenza fissa, con ripercussioni pesanti sulla vita personale e lavorativa. Anche perché, leggendo i numeri, 6

persone su 10 ne soffrono almeno una volta la settimana. Se la lombalgia – per tutti più nota come mal di schiena – è imputabile a postura sbagliata, eccesso di peso e spesso ernia del disco, il dolore a carico di anca e ginocchia può essere sintomo di eventi post traumatici, artrosi primitive oppure secondarie. Cioè patologie che sono alla base dell'usura delle cartilagini: un grave deficit che

fa sì che le superfici articolari non siano più levigate e quindi non permettano all'articolazione di muoversi in modo adeguato, provocando molto spesso delle serie limitazioni funzionali come camminare, vestirsi, fare le scale. In entrambi i casi, soprattutto quando il dolore persiste nonostante l'assunzione di terapie specifiche, è necessario ricorrere a trattamenti più efficaci. Per quanto riguarda la lombalgia – sempre a seconda dei singoli casi e della loro gravità –, gli approcci a disposizione sono essenzialmente due: la chirurgia o l'opzione percutanea. Quest'ultima è una tecnica innovativa, a minimo impatto, idonea per la cura di protrusioni ed ernie discali non ancora del tutto espulse.

## Focus

# ERNIA DEL DISCO: I VANTAGGI DELLA TECNICA PERCUTANEA

di Luca Borghi

**L**a lombalgia – più comunemente nota come mal di schiena – è spesso imputabile all'ernia del disco. “La nostra colonna vertebrale – spiega Gianpaolo Carrafiello, Professore Ordinario di Diagnostica per Immagini, Radioterapia e Neuroradiologia dell'Università degli Studi di Milano e Direttore della Struttura



Il professor Gianpaolo Carrafiello

Complessa di Radiologia Diagnostica ed Interventistica dell' Ospedale San Paolo di Milano – è composta da 33-34 vertebre separate da dischi cartilaginei, la cui parte interna funge da ammortizzatore. Postura sbagliata, traumi e invecchiamento possono compromettere questi dischi fino a provocare la rottura e la fuoriuscita propria della parte interna”. Risultato: dolore che

si acutizza in modo sistematico, con possibili disturbi motori che possono sfociare in paralisi e amiotrofia. “I trattamenti – sottolinea il professor Carrafiello – sono diversificati a seconda dei casi. Certo è che oggi esistono delle tecniche innovative a minimo impatto e alternative alla chirurgia. Soprattutto per la cura delle protrusioni e delle ernie discali non ancora del tutto espulse. In questi casi i trattamenti percutanei sono molto efficaci. Una tipologia di trattamento percutaneo viene effettuato mediante iniezione di un gel a base di alcool che ha il duplice effetto ovvero di disidratazione del disco con relativo rientro della componente erniata, sia l'effetto di una protesi soffice (soft prothesis) che consente di ridare spessore al disco trattato in modo che lo stesso possa riprendere la sua funzione di ammortizzatore.