



## Mal di schiena cronico: le nuove cure

Spesso il dolore è di origine osteoarticolare. Scopri come curarlo con nuovi farmaci e meno effetti collaterali

credits: iStock



**Un mal di schiena che non ti dà tregua**, il cachet sempre pronto a saltar fuori dalla borsa... Forse anche tu soffri di dolore cronico. Ma attenzione, si definisce tale solo se persiste per almeno sei mesi. La buona notizia è che oggi **si può affrontare con farmaci più efficaci** e con meno effetti collaterali.

### Le cause dei dolori "long lasting"

Il disturbo che causa più spesso un mal di schiena che non dà tregua è l'**artrosi**, la **degenerazione delle cartilagini articolari**. Non interessa soltanto gli "over 50", ma anche i giovani che hanno subito traumi (fratture, cadute, "colpi di frusta"). **Frequente è anche l'ernia del disco, specie lombare e cervicale**. «Vi sono poi dei dolori imputabili a un "difetto di fabbrica" dell'apparato muscolo-scheletrico. Riguardano **chi, per costituzione, ha dei legamenti o delle articolazioni deboli**.

Col tempo va incontro a "**dolori da usura**", specie se si somma un sovraccarico da sport», spiega Paolo Cherubino, direttore della Clinica ortopedica dell'ospedale di Circolo di Varese. «Altro difetto congenito è la **spondilolistesi**, la mancata "**saldatura**" delle **vertebre che slittano le une sulle altre**. Infine, causano dolori persistenti le deviazioni della colonna (scoliosi, ipercifosi,

### LEGGI ANCHE



Mal di schiena cronico: cause, sintomi e cure



Tiroide: i sintomi e le cure



Malattia renale cronica e qualità di vita



Un probiotico per l'otite media

iperlordosi) e le artriti infiammatorie di origine autoimmune».

### Antinfiammatori: ok per pochi giorni

Per combattere il dolore, è **abitudine ricorrere ai Fans**, gli antinfiammatori non steroidei: ibuprofene, ketoprofene, nimesulide, acido acetilsalicilico e paracetamolo sono i più gettonati. «*Il loro meccanismo d'azione sul dolore è indiretto: agendo sulle componenti chimiche del processo infiammatorio, riescono anche a ridurre il dolore associato*», spiega il professor Cherubino.

«*Usati troppo spesso gli antinfiammatori hanno numerosi effetti collaterali: provocano disturbi gastrici (nausea, bruciori di stomaco, digestione lenta) e la loro azione lesiva sulla mucosa gastrica può causare delle ulcere emorragiche. Inoltre, sovraccaricano il fegato e i reni, portando gradualmente a un rialzo della creatinina e a una situazione di insufficienza epatica*». Per questo, si consiglia di **assumerli al bisogno, per un periodo di tempo limitato a una settimana**, utile a calmare la fase acuta.

### Inibitori della Cox2: occhio alla pressione

Di più recente introduzione è un'altra classe di antinfiammatori, chiamati inibitori selettivi della , che **agiscono sui processi enzimatici dell'infiammazione e hanno un potere analgesico maggiore dei Fans**. La Cox2 è una proteina scoperta nel '91, assente nei tessuti sani e prodotta solo con l'infiammazione. «*Gli anti-Cox2 vengono definiti selettivi perché sono diretti solo su questa proteina, risparmiando il più possibile la Cox1 che ha un effetto protettivo sulla mucosa gastrica. Per questo sono meno dannosi per lo stomaco*», prosegue Paolo Cherubino.

«*Tuttavia, presi di continuo, presentano anch'essi degli effetti collaterali. Innanzitutto, causano in rialzo della pressione arteriosa e sono controindicati ai soggetti ipertesi. Poi, a lungo termine possono anch'essi portare a forme di insufficienza epatica o renale*».

### Oppioidi: sì anche per lunghi periodi

Da quando è entrata in vigore la legge 38 del 2010, è stato sancito il libero accesso agli **oppioidi, antidolorifici derivati dalla morfina** che prima venivano prescritti solo in casi selezionati, con una procedura complessa. «*Si tratta di potenti analgesici (tramadolo, ossicodone, tapentadolo) che agiscono sui centri del dolore a livello del sistema nervoso centrale. Sicuri e ben tollerati, possono essere assunti per lunghi periodi a un dosaggio variabile, con compresse da 5 mg in su*», precisa il professor Cherubino.

«*Contrariamente a quanto si crede, presentano meno effetti*



**Calcola  
la tua massa  
grassa**



Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



( max 100 caratteri )

Salve....dovrei perdere 12 kg....peso 72 e sono alta 160 cm....ho partorito 5 mesi fa. ...secondo f...

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



**Dietologia - Nutrizione**  
Dott.ssa Carla Lertola

Gentile lettrice , dalla sua lettera emerge un quadro complesso e una situazione di stress che la porta a cercare consolazione nel cibo . Qui non è possibile fornire un programma personalizzato perc...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



Trova le farmacie

Cerca la farmacia di turno più vicina. Inserisci il comune e l'indirizzo della località nella quale ti trovi.

Città, indirizzo



*collaterali dei Fans, tant'è che negli Stati Uniti hanno scalato la classifica degli antidolorifici. Il principale, cioè la stipsi, è oggi scongiurato dalle nuove formulazioni che associano ossicodone e naloxone». E il rischio di dipendenza? «Una revisione critica della Cochrane (organismo internazionale che raccoglie e analizza tutte le ricerche in campo medico), afferma che i casi di dipendenza, nei pazienti che ne fanno uso cronico, sono inferiori al 5%», risponde Cherubino.*

*«Un altro effetto collaterale è la **sonnolenza**, che si manifesta tra il 7 e il 15% dei casi a seconda della molecola impiegata e che tende a scomparire dalla terza settimana di assunzione. Fino ad allora è bene non mettersi alla guida ed evitare lavori che richiedono prontezza di riflessi».*

### Il ruolo-chiave del fisioterapista

Nella gestione quotidiana del dolore cronico è molto importante affidarsi alle cure e ai consigli di un bravo fisioterapista. **«Chi convive con il dolore tende a sviluppare contratture muscolari difensive, che provocano una retrazione della fascia muscolare, del muscolo e della stessa articolazione, nonché posture "compensatorie" assunte per sentire meno male»**, spiega il dottor Marco Gaspare Casano, fisioterapista e osteopata a Milano.

**«È quindi importante programmare un piano di rieducazione posturale, che corregga gli atteggiamenti viziati e che comprenda sia tecniche manipolative, sia degli esercizi terapeutici che vengono insegnati durante la seduta e che vanno ripetuti tutti i giorni a casa.**

Molto utile, in questi casi, è associare agli esercizi delle sedute di **Tecar-terapia** (detta anche diatermia), che utilizza correnti alternate a media e bassa frequenza per ridurre il gonfiore, il dolore e l'infiammazione». L'importante è ripetere dei cicli da dieci sedute ravvicinate ogni tre mesi (da 30 euro a seduta).

### [Fai le tue domande ai nostri esperti](#)

Articolo pubblicato sul [n.4 di Starbene](#) di edicola dal 12/01/2016

## LEGGI ANCHE



Salute

Mal di schiena: le cause più frequenti





Salute

Mal di schiena: come evitarlo



Salute

Fattori di rischio per il mal di schiena



Mamme

Mal di schiena in gravidanza: come fare



## SPORT E SALUTE



Fitness

Stretching per la schiena



Fitness

Schiena tonica in 4 mosse



Salute

Mal di schiena: come evitarlo



Fitness

Tonifica i muscoli con il Pilates



Fitness

Yoga, più forza nel corpo e nella mente



Tag: artrosi, Cox2, dolore osteoarticolare, ernie, Fans, fisioterapia, mal di schiena, oppioidi, salute, spondilolistesi, Tecar-terapia.

### Pubblica un commento



WordPress

(0)



Google +

(0)



Facebook

(0)