



Prenditi cura della tua schiena

Studio di Fisioterapia dott. Raffaele Tafanelli

*Via P. Nenni, 56/C
71016 San Severo (FG)
Per appuntamento
Cell. 328 8354291*

 @fisioart1



Guida semplice per comprendere la natura del dolore. Dal medico, dal fisioterapista o in farmacia ?

Quando si soffre di dolore muscolo-scheletrico è essenziale capire a quale professionista affidarsi e perché.

Se soffri di dolore muscolo-scheletrico la prima cosa che dovresti fare è stabilire se si tratti di un **sintomo di natura meccanica** o meno.

Cosa si intende per sintomo di natura meccanica ?

Un sintomo si definisce di natura meccanica quando cambia in intensità e qualità al variare delle posture e dei movimenti.

Cambia in che senso ?

Il sintomo di natura meccanica (ammettiamo sia il dolore) aumenta con particolari movimenti o posture e spesso si placa parzialmente in altre posizioni o con altre strategie di movimento.

Questo non vuol dire che il sintomo vari solo in rapporto al movimento. Naturalmente, l'intensità può salire in momenti specifici della giornata e scendere in altri, questo perché le condizioni ormonali e metaboliche hanno una propria pulsatilità che modula i processi di infiammazione e il dolore stesso. E' risaputo ad esempio che i sintomi di natura meccanica associati anche a minima infiammazione peggiorano alla sera (concentrazioni maggiori di ossitocina) e al primo mattino (concentrazioni ematiche maggiori di cortisolo).

Facciamo un esempio di dolore di natura meccanica.

Flavio ha dolore al centro del collo, **quando innesta la retromarcia in auto**. Questo dolore è sempre in sordina; infatti durante la giornata avverte un senso di pesantezza alle spalle, **ma quando ruota il capo o compie bruschi movimenti di rotazione con la colonna dorsale il dolore peggiora. Alla notte Flavio dorme bene a pancia in su con un cuscino alto dietro la testa, ha dolore al centro del collo quando dorme sul fianco.**

Come avrai notato dall'esempio...

Flavio ha un dolore di natura meccanica perché ci sono movimenti e attività che fanno peggiorare il suo dolore (ruotare il capo e innestare la retromarcia in auto) e posizioni che placano parzialmente il suo dolore (dormire a pancia in su con un cuscino alto dietro la cervicale).

A chi affidare i sintomi di natura meccanica ?

L'esperto nel trattamento dei sintomi di natura meccanica è il fisioterapista, che sfrutta i dati anamnestici per interpretare correttamente la disfunzione di movimento e trattarla nel modo più efficace e secondo quelle che sono le evidenze scientifiche.

Presso Fisio@RT mi attengo alla medicina basata sulle prove di efficacia e derivante da ricerche affidabili pubblicate sul motore di ricerca medico-sanitario Pubmed.

In Italia vige l'accesso diretto alla fisioterapia, questo vuol dire che (nel privato) non è giuridicamente necessario passare prima dal medico; il fisioterapista è infatti un professionista

autonomo, nell'ambito delle proprie competenze, e pienamente responsabile della salute dei propri assistiti.

Quando il sintomo è di competenza medica ?

Se il sintomo (ammettiamo dolore):

1. non varia al variare di posture e di movimenti e non può essere placato in alcuna posizione
2. è accompagnato da febbre
3. è accompagnato da problematiche viscerali quali incontinenza, problemi intestinali e gastrici.
4. è accompagnato da ansia e alterazioni del tono dell'umore (depressione ad esempio)
5. è accompagnato da grave perdita di forza
6. è accompagnato da inappetenza e spossatezza (senso di debolezza importante)
7. c'è stata perdita di peso repentina
8. compare solo la notte

Anche solo una di queste condizioni sintomatiche o sindromiche indica che sarà necessario rivolgersi al medico o al pronto soccorso (per incontinenza urinaria e grave perdita di forza è preferibile il pronto soccorso) e non al fisioterapista.

Quando invece passare anche in farmacia a comprare analgesici e farmaci anti-infiammatori?

Solo quando, in seguito ad un trauma, il medico ritiene opportuno prescrivere un farmaco, prima di iniziare il percorso fisioterapico. E' una pratica malsana trattare il dolore di natura meccanica con i farmaci da banco; in un primo momento infatti il dolore si placcherà ma, col passare del tempo, il dolore tenderà a cronicizzare e a non andar più via....

Molti adolescenti e giovani che stanno tamponando oggi il mal di schiena e il dolore al collo con i comuni farmaci da banco, saranno poi adulti con dolore muscolo-scheletrico persistente e cronico.