

NON FARTI BLOCCARE DAL colpo della strega

Una scarica "elettrica" ti paralizza dal dolore? Agisci subito così

Una fitta lancinante nella parte bassa della schiena che ti mette subito ko: questo, in sintesi, è il colpo della strega. Succede soprattutto se decidi di spostare da sola grossi pesi (un vaso di fiori, un mobile per le "pulizie di fondo"). «Ma anche se ti cimenti nel tuo sport preferito come se fosse ieri, mentre sei fuori allenamento da un anno o più», spiega il professor Giorgio Maria Calori, direttore dell'Unità operativa complessa e Chirurgia ortopedica riparativa all'Istituto G. Pini (MI). «Così si produce un blocco vertebrale che provoca una lombalgia acuta».

bassa della schiena, tale da impedire qualsiasi attività, compreso lo stare liberamente in piedi», spiega Giorgio Maria Calori. Se il dolore si irradia verso le gambe è più grave, perché coinvolge anche il nervo sciatico, trasformandosi in lombosciatalgia. Insomma, è una sorta di scarica elettrica che ti fa sentire come paralizzato, bloccata in una posizione da cui ti sembra impossibile muoverti, se non vuoi riprovare quello stesso male, così lancinante.

sul dolore, ma non risolvono certo il problema», sottolinea Calori. Se il mal di schiena non migliora e comunque persiste oltre i 2 giorni bisogna rivolgersi all'ortopedico che, avvalendosi di esami (come la Tomografia computerizzata) scoprirà perché il dolore non si risolve. Se non passano i dolori, infatti, spesso è necessario ricorrere a un periodo di fisioterapia (riprendere gradualmente a muoverti nel modo giusto, con l'aiuto del fisioterapista, può aiutarti a sveltire i tempi di recupero) e a farmaci più potenti di quelli citati, per esempio il cortisone. Nell'ipotesi peggiore può essersi lesionata una radice nervosa o c'è un'ernia: in questi casi esistono varie tecniche più invasive come la chirurgia.

SDRAIATI SUPINA

Quando il colpo della strega colpisce la prima cosa da fare è sdraiarsi. «Devi assumere quella che i medici chiamano "posizione di sicurezza"», spiega il professor Calori. «Stenditi in posizione supina, senza nessun sostegno sotto la testa. Invece, metti almeno un paio di cuscini sotto le ginocchia. Questo assetto serve ad allentare il dolore, perché aiuta a rilassare i muscoli nella zona interessata dal colpo della strega, ma soprattutto a detendere le radici nervose irritate».

ANTIDOLORIFICI OK

La posizione di sicurezza ti farà guadagnare tempo (e fiato dal dolore) in attesa che i farmaci che devi prendere subito facciano effetto. Sono antidolorifici come gli antinfiammatori non steroidei (Fans) o il paracetamolo: «Attenzione: intervengono solo

IL NOSTRO ESPERTO

Prof. Giorgio Maria Calori
direttore UOC e Chirurgia
ortopedica riparativa Ist. Pini (MI)

RISPONDE
GRATIS

02-70300159
17 SETTEMBRE 14-16



SINTOMI INCONFONDIBILI

La reazione al movimento sbagliato è immediata. «Un dolore lancinante a livello lombo-sacrale, cioè alla parte

PREVENIRE SI PUÒ

Il colpo della strega si può evitare? Sì, in poche mosse.

- **Fai movimento:** la sedentarietà favorisce i guai.
- **Perdi peso:** il sovrappeso aumenta il rischio di blocco.
- **Evita posture asimmetriche:** non caricare tutte le buste della spesa sullo stesso braccio.
- **Se devi spostare un oggetto grande o pesante,** non usare la sola forza delle braccia: accucciati e sfrutta la spinta delle gambe.
- **Non restare troppo a lungo seduta nella stessa posizione,** ma alzati spesso e fai qualche passo: aiuterai la colonna vertebrale a ritrovare il suo equilibrio.



48
sono le ore di riposo
assoluto che servono
per riprenderti