

Mal di schiena & reumatismi

Medicina - Ancora molti i luoghi comuni nei confronti delle persone colpite da malattie reumatiche

/ 28.09.2020

di Maria Grazia Buletti

«Le malattie reumatiche hanno numerosi volti ma un comun denominatore: la vita di chi ne soffre è caratterizzata da dolori e limitazioni», così la Lega svizzera contro il reumatismo accende nuovamente i riflettori su queste patologie, ancora oggi al centro di pregiudizi che vanno a colpire proprio le persone che ne soffrono. «Questo aggiunge sofferenza alla sofferenza, perché quando parliamo di reumatismi non stiamo parlando di “doloretti”, ma di una seria patologia cronica che può colpire a tutte le età», afferma il reumatologo Nicola Keller, presidente della Lega ticinese contro il reumatismo che pure promuove la nuova campagna della Lega svizzera *Io e la mia malattia reumatica*. Sensibilizzazione rivolta alla popolazione per fare luce sull'ampio ventaglio di persone che sono colpite da questa patologia dalla miriade di forme differenti.

«Le malattie reumatiche includono circa 200 quadri clinici differenti, e chiunque può esserne colpito per il fatto che queste patologie, come detto, non fanno distinzione di età», spiega il reumatologo che ne evidenzia pure i «numerosi volti» e i relativi progressi della medicina. Fa riflettere l'odierna situazione delle persone che si confrontano quotidianamente con una di queste malattie:

«Quarant'anni fa non era raro vedere le deformazioni delle articolazioni dei malati reumatici; oggi non è più così perché i progressi della medicina hanno fatto sì che le malattie reumatiche siano diventate sempre più invisibili». Il rovescio della medaglia sta nel fatto che proprio per questo, a livello sociale, è peggiorata la situazione nella comprensione di chi si confronta quotidianamente con una di queste malattie: «L'evoluzione della reumatologia ha portato a un significativo miglioramento della qualità di vita dei pazienti; d'altro canto proprio questo può diventare una difficoltà per molte persone colpite, costringendole a doversi giustificare continuamente sia nell'ambiente familiare che in quello lavorativo, anche ora, durante l'emergenza coronavirus».

La campagna di sensibilizzazione in atto vuole pure raccontare le rinunce, i pregiudizi, la stigmatizzazione e i dolori articolari che le persone ammalate devono affrontare tutti i giorni:

«Molteplici sono le limitazioni quotidiane: non risparmiano neppure i giovani che si trovano a curarsi per una di queste malattie». Fra le patologie reumatiche ne emerge una apparentemente molto comune e generalizzata: il mal di schiena. È così frequente che pure i famosi Peanuts e Mafalda si sono scomodati con vignette ironiche ma assai veritiere, come Lucy che afferma: «Non raccolgo le provocazioni perché mi fa male la schiena», Mafalda che dice: «Ti accorgi che stai invecchiando quando i colpi della strega iniziano a superare quelli di fulmine», e il mitico Snoopy: «Ho la schiena bloccata ma non ricordo il PIN».

Battute spiritose a parte, Keller ne sottolinea il carattere molto comune e frequente: «Circa l'80 per

cento degli adulti soffre di mal di schiena una o più volte nel corso della propria vita, spesso provocato e aggravato da cattive abitudini come la vita sedentaria, il lavoro d'ufficio in posizione a lungo seduta e altre attività che non favoriscono un sano movimento. Questo già in età giovanile, penalizzando la crescita del sistema muscolo-scheletrico che ne risulterà non abbastanza formato e strutturato».

Se ne deduce che in genere il mal di schiena, non essendo riconducibile a una causa precisa, è innocuo e aspecifico: «Nella maggior parte dei casi, si risolve nel giro di qualche settimana, ma può tuttavia assumere un carattere ricorrente e provocare disturbi cronici e limitazioni». Parlando del restante 15 per cento circa dei casi che presentano invece una causa specifica, Keller afferma: «Ad esempio l'ernia discale (quando una parte del disco intervertebrale fuoriesce e preme su un nervo), in cui il dolore si può diffondere fino ai piedi, causando paralisi. Poi, più raramente, il mal di schiena può essere ascritto a infiammazioni degli organi interni come pleura, pancreas, stomaco e intestino, al morbo di Bechterew e ad altre forme di reumatismo infiammatorio, così come a disturbi del metabolismo, infezioni e fratture vertebrali dovute a osteoporosi».

Con il reumatologo, focalizziamo dunque l'importanza dell'informazione su questa comune patologia: «Sarà pure una malattia banale che però non va banalizzata, soprattutto se tende a cronicizzare o se presenta segni particolari riconducibili ad altre malattie (fratture vertebrali, tumori della colonna vertebrale, patologie degli organi interni causanti compressioni delle strutture nervose, malattie infiammatorie del rachide): non sono frequenti, ma devono essere valutate per escluderle quando siamo dinanzi al mal di schiena cronico».

All'inizio è importante rivolgersi al proprio medico di famiglia che valuterà la situazione e solo se il mal di schiena persiste oltre le quattro-sei settimane, il medico consiglia di effettuare ulteriori esami ad appannaggio di specialisti in ortopedia o reumatologia: «Bisogna dire che gli esami radiologici vanno eseguiti solo se indicati nel singolo caso, perché la diagnostica per immagini è poco significativa per la maggior parte dei mal di schiena. Radiografie, TAC ed eventualmente risonanza magnetica mostrano le alterazioni degenerative visibili (come ernia del disco o fenomeni di usura e calcificazione della colonna vertebrale) che però non sono per forza associate al mal di schiena. Se si sospetta la presenza di un'affezione degli organi interni o della colonna è necessario svolgere esami del sangue e altre analisi».

Arriviamo alla chiave di lettura che permetterebbe di evitare il mal di schiena: è la prevenzione che consta semplicemente nel corretto e costante movimento: «Muoversi è la migliore strategia per prevenire il mal di schiena acuto o cronico: restare attivi e praticare quotidianamente un'adeguata attività fisica, allungarsi e stirarsi sulla propria sedia d'ufficio di tanto in tanto, salire le scale e fare passeggiate. Si tratta di rafforzare i muscoli della schiena che, se indeboliti o sottoposti a un carico eccessivo, si contraggono».

Lo specialista mette però in guardia che non basta allenare solo i muscoli della schiena: «Dobbiamo pensare anche a quelli del pavimento pelvico, addominali e il diaframma, con attenzione a una geometria muscolare equilibrata dove tutto sia rafforzato in armonia». La camminata a passo veloce, gli sport di resistenza come il nordic walking o il nuoto aiutano anch'essi a rafforzare e a mantenere flessibile la nostra schiena: «Le Leghe cantonali contro il reumatismo offrono corsi specifici di allenamenti idonei» conclude il reumatologo che invita dunque caldamente a prevenire invece di curare.

