

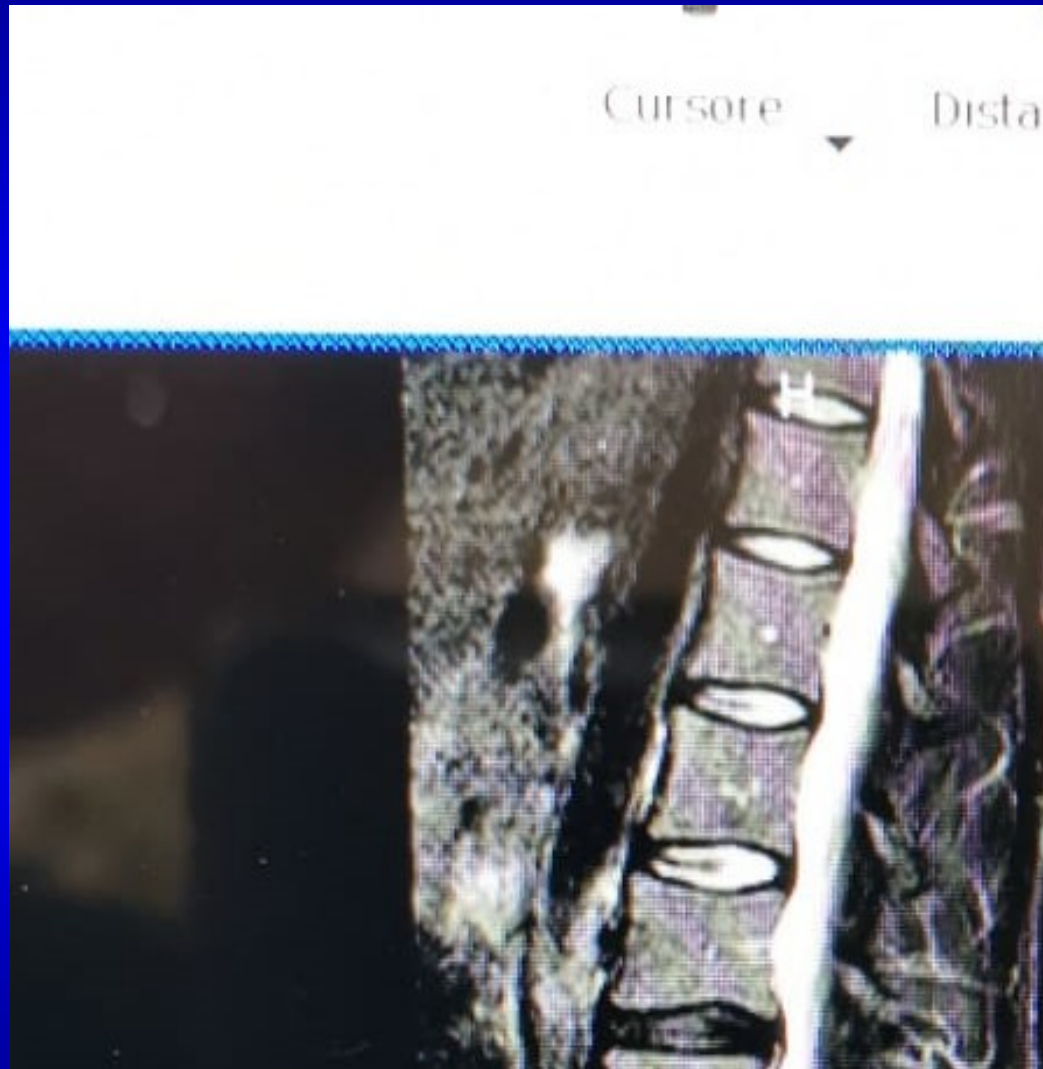
# IL MAL DI SCHIENA



La prevenzione e la cura

Santuario dell'Annunziata – Chieri  
18 Novembre 2019

**Dott. Giuseppe Tabasso**  
Specialista in Ortopedia e Fisioterapia



# ERNIA DISCALE

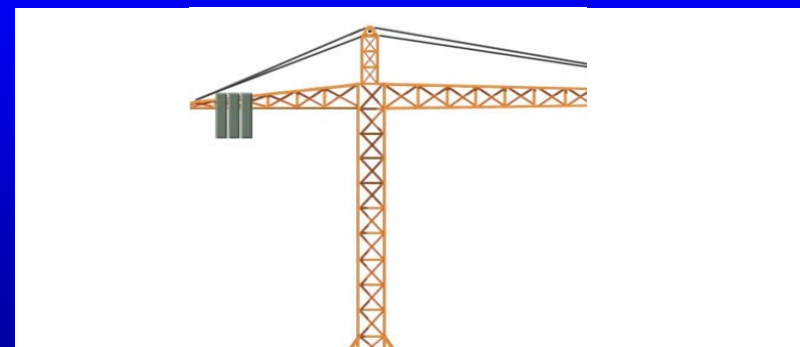
1934 - Boston

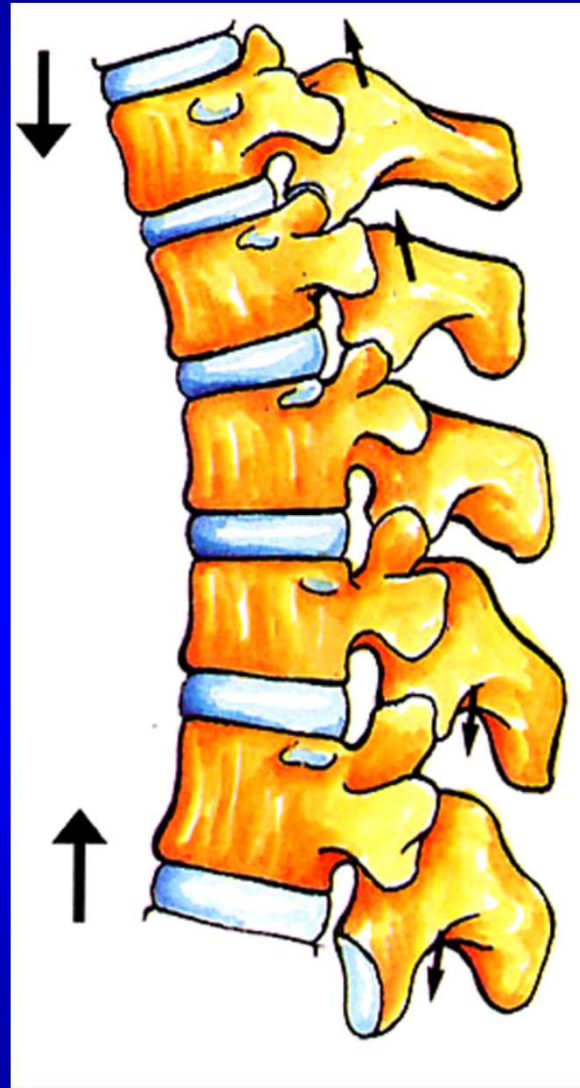
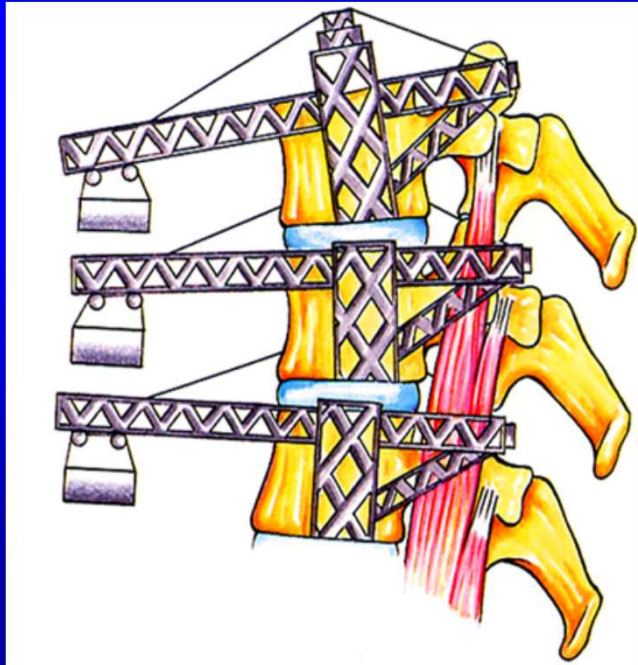
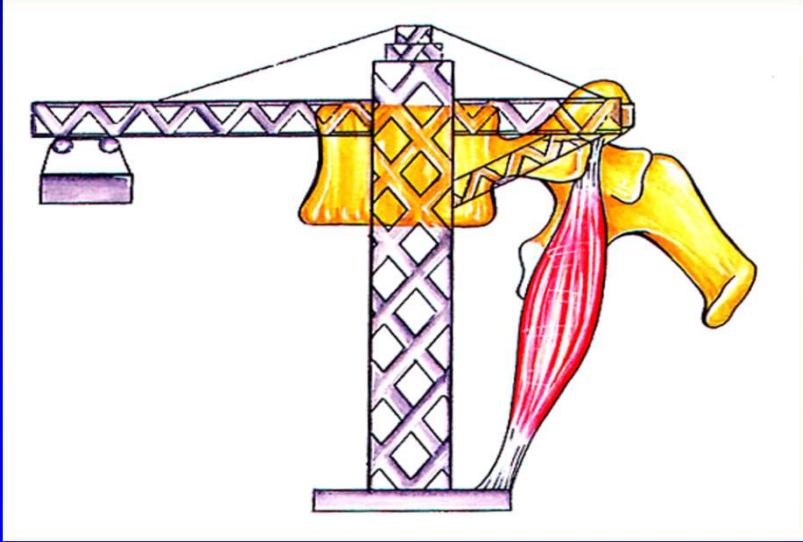
William J Mixter, Joseph S Barr  
New England Journal of Medicine

# Evoluzione da quadrupede a bipede

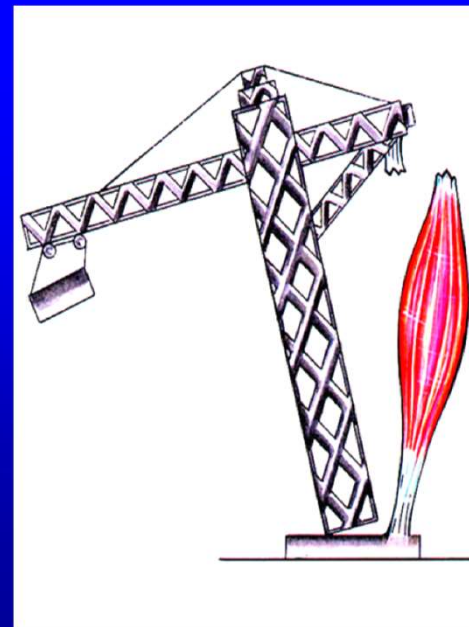
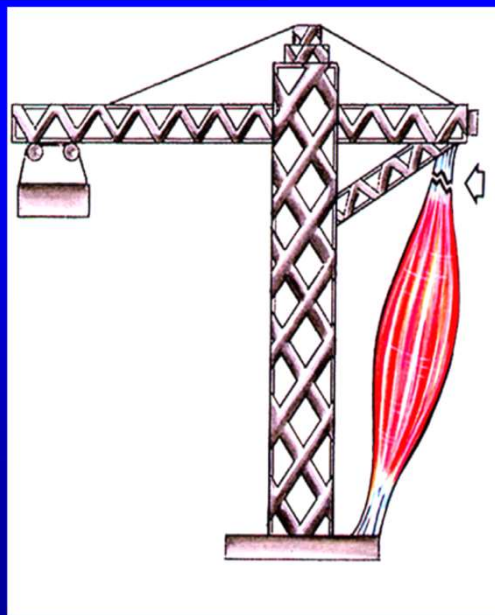
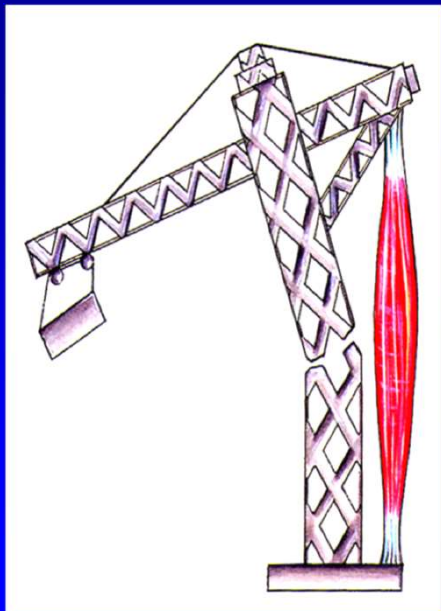
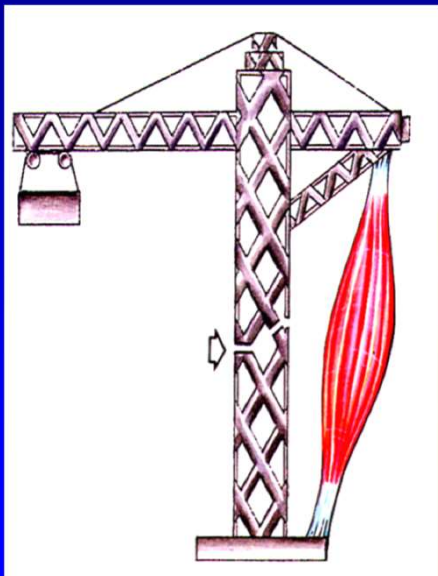
Ponte

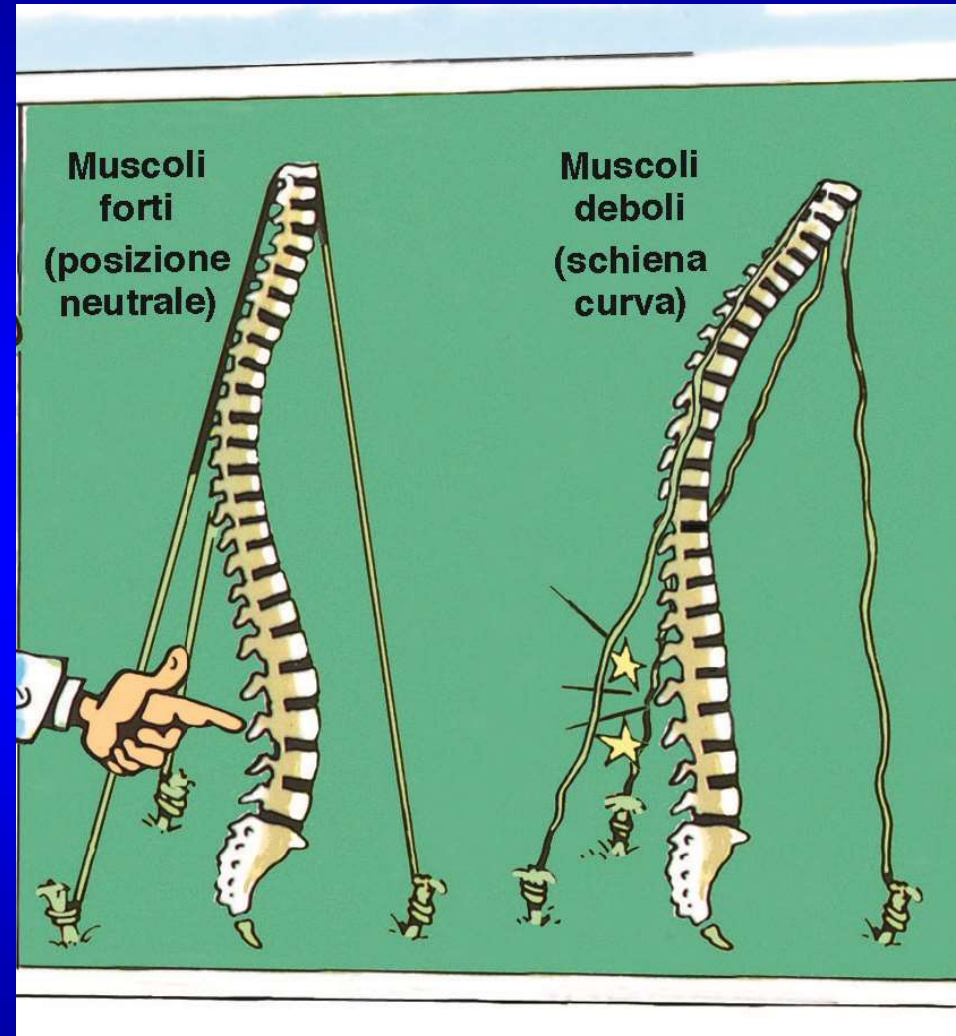
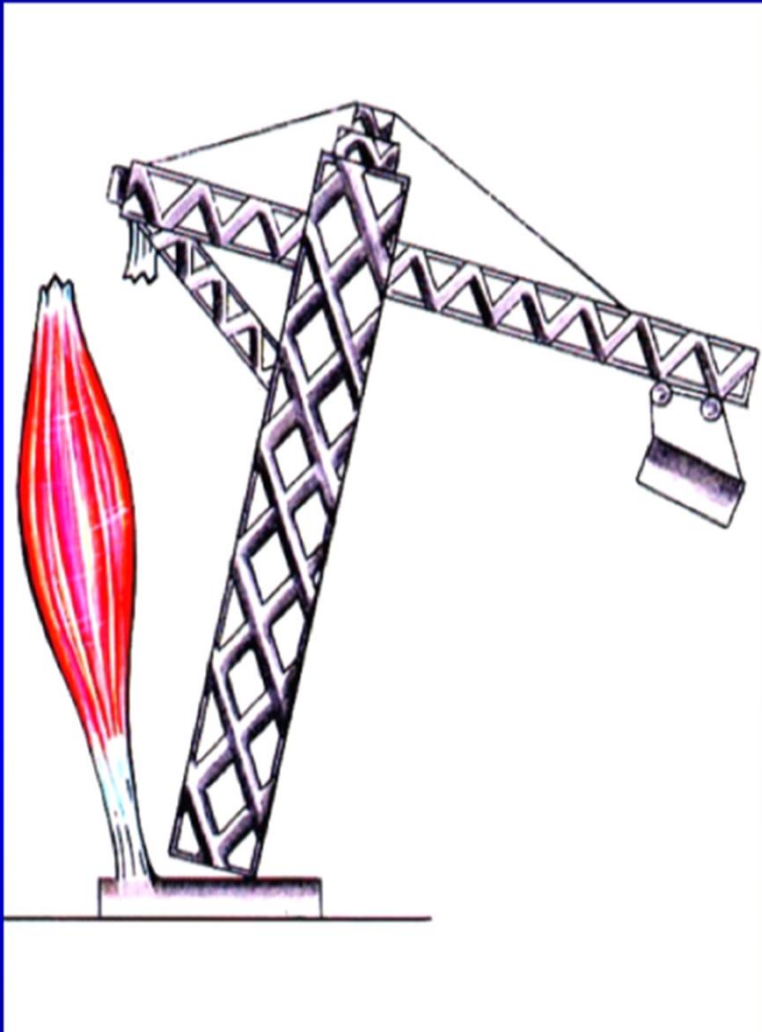
Gru

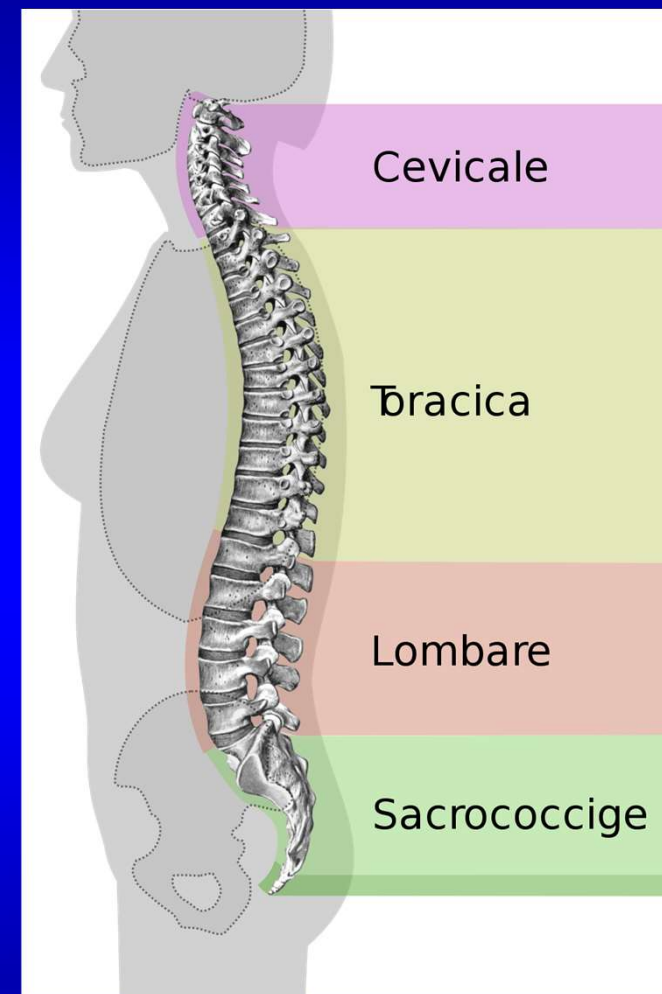
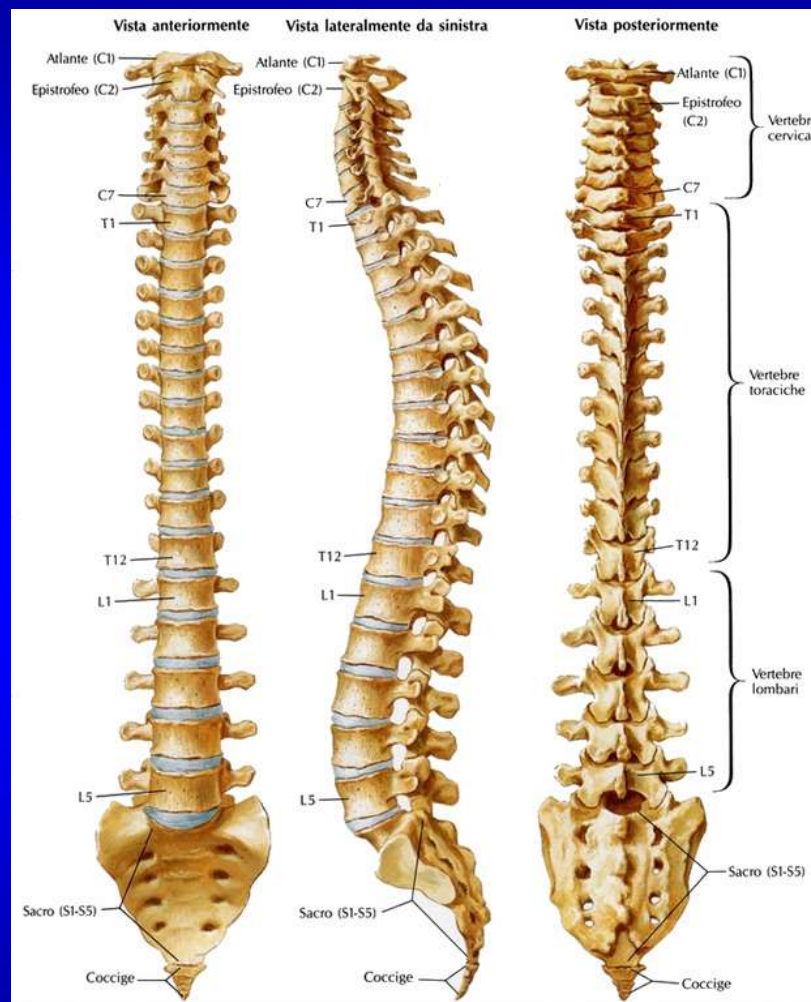
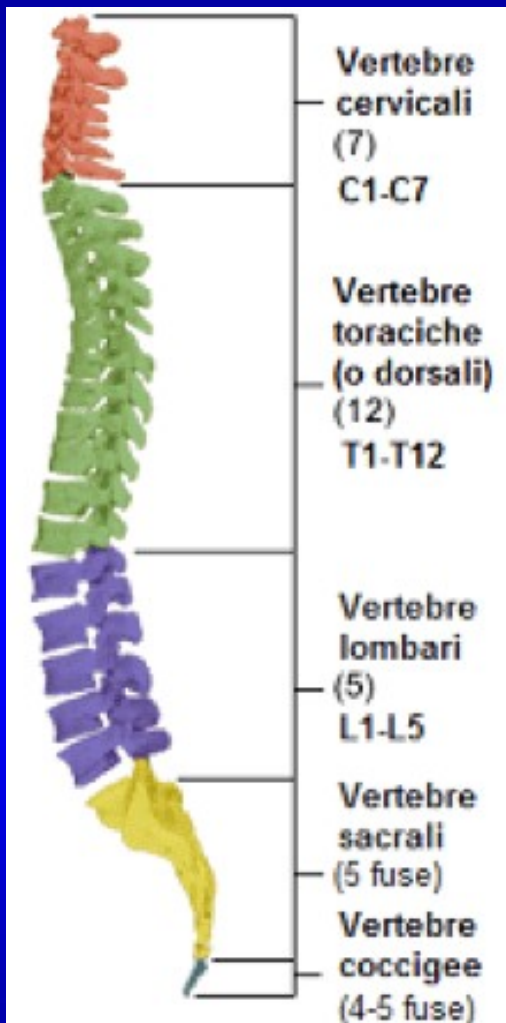






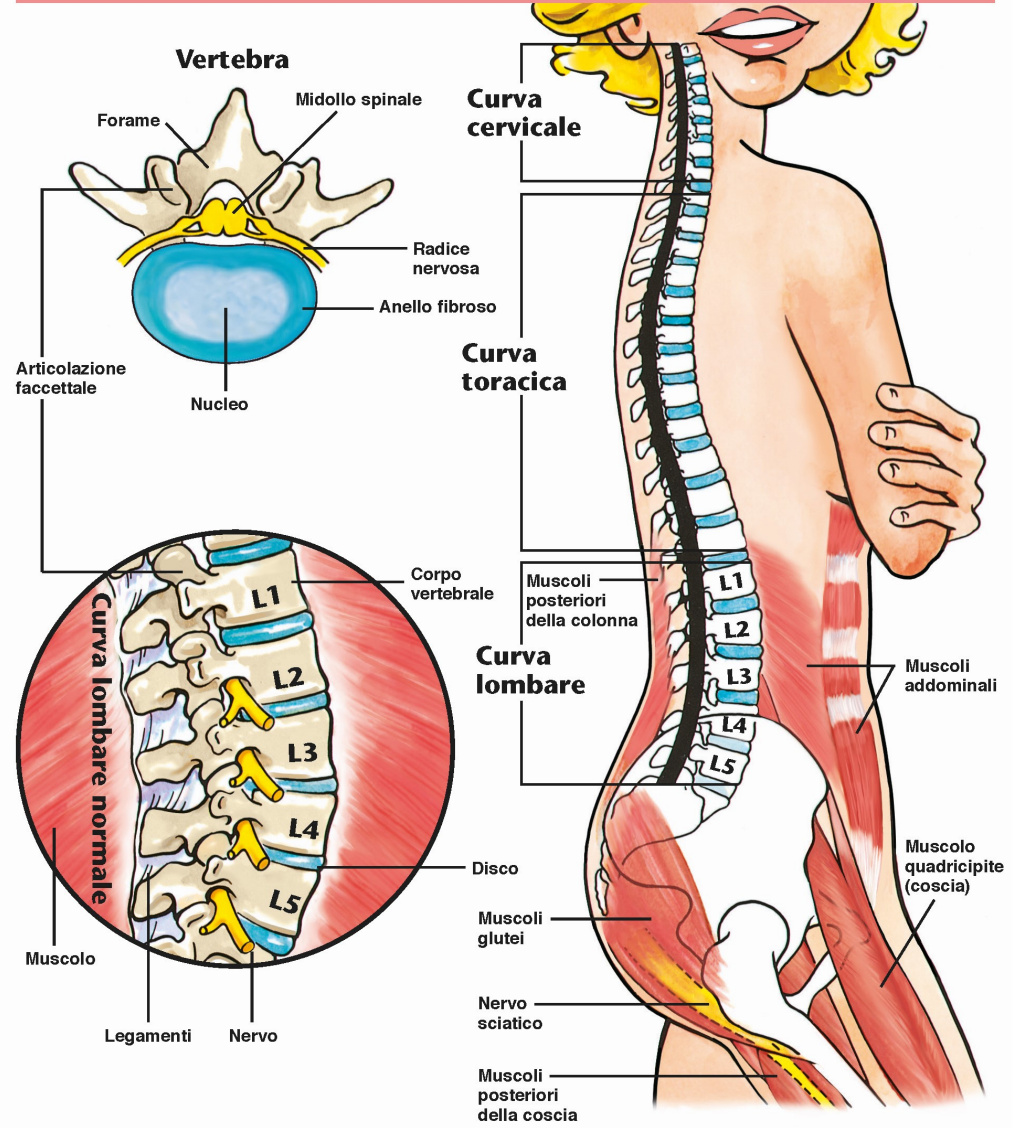








# Anatomia della schiena sana





## *I DISCHI SI MODIFICANO*

### I dischi si modificano

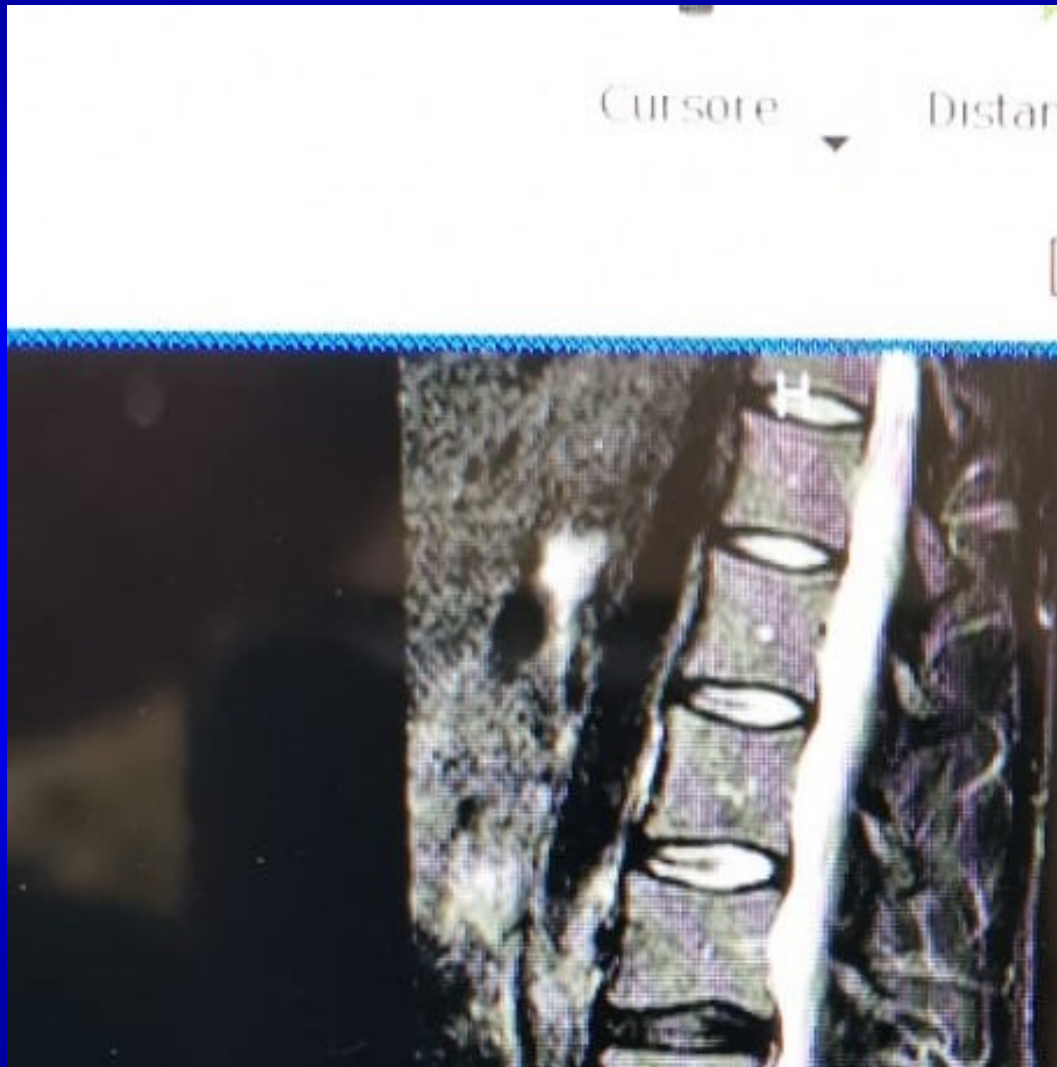
Mentre dormi, i nuclei si impregnano di liquido e premono sull'anello fibroso. Quando ti svegli al mattino, l'anello fibroso

**Mentre dormi  
I liquidi sono  
trattenuti nel disco**



Durante il giorno i movimenti del corpo spingono il liquido fuori e dal nucleo, nutrendo i dischi.

**Durante il giorno  
I liquidi fuoriescono dal  
disco**



# ERNIA DISCALE

## Trattamento conservativo

- ❖ Riposo a letto
- ❖ Antidolorifici e antinfiammatori
- ❖ Corsetto lombare in tela e stecche
- ❖ FKT: massoterapia (non manipolazioni)
- ❖ Infiltrazioni peridurali selettive
- ❖ NO ginnastica

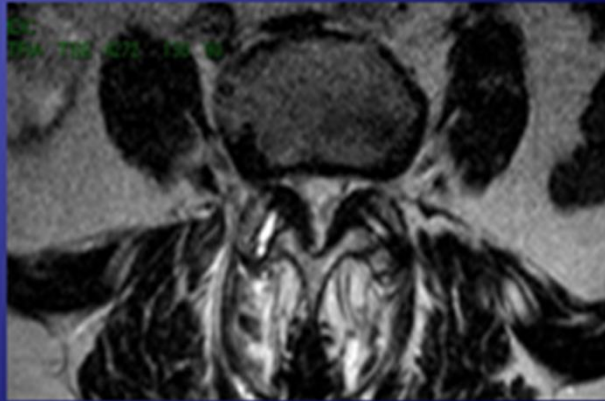
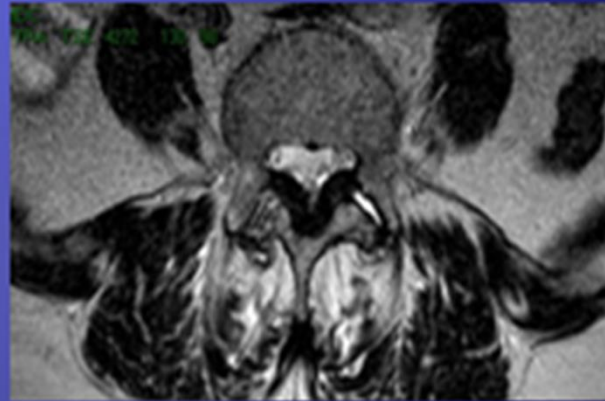
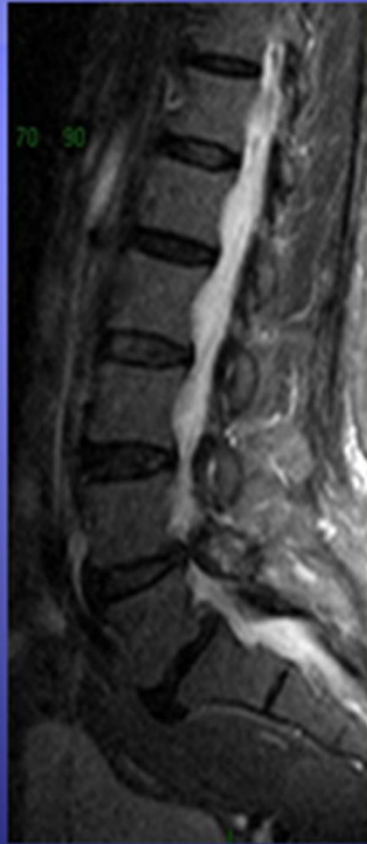
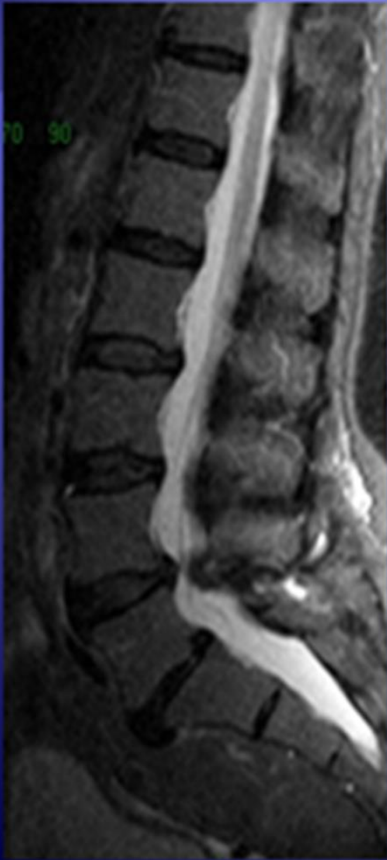
# **ERNIA DISCALE**

## **Indicazione chirurgica**

- ❖ Dolore acuto non controllato**
- ❖ Deficit neurologico**
- ❖ Dolore cronico che non migliora nel tempo**

# STENOSI

## Canale vertebrale stretto



Verbiest  
1954  
Hannover

❖ Claudicatio neurogena



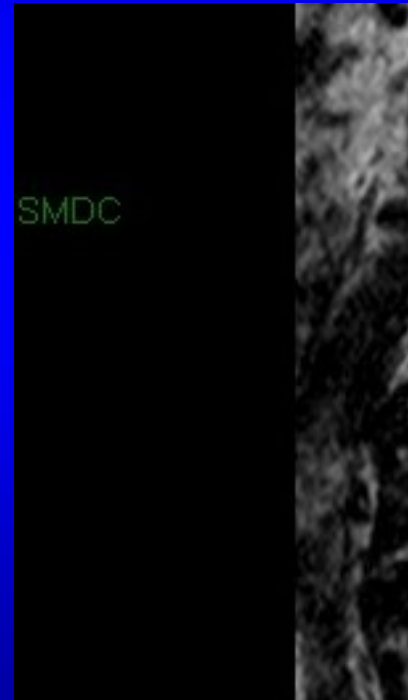
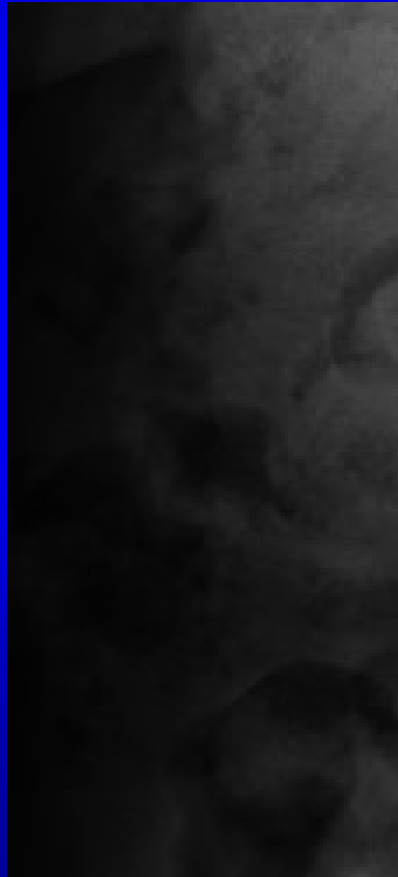
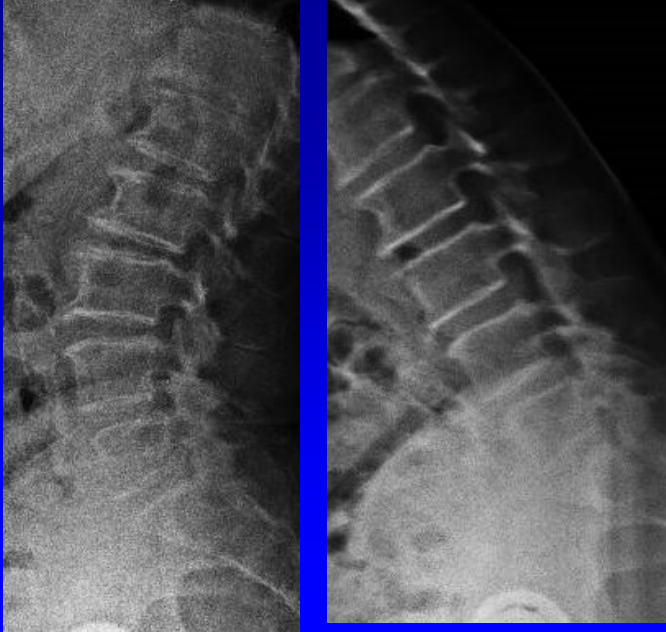


- ❖ Anni '60 - Harrington
- ❖ Anni '70 – Roy-Camille  
Cotrel Dubousset
- ❖ Anni '80 – J. Harms

# SPONDILOLISTESI DEGENERATIVA

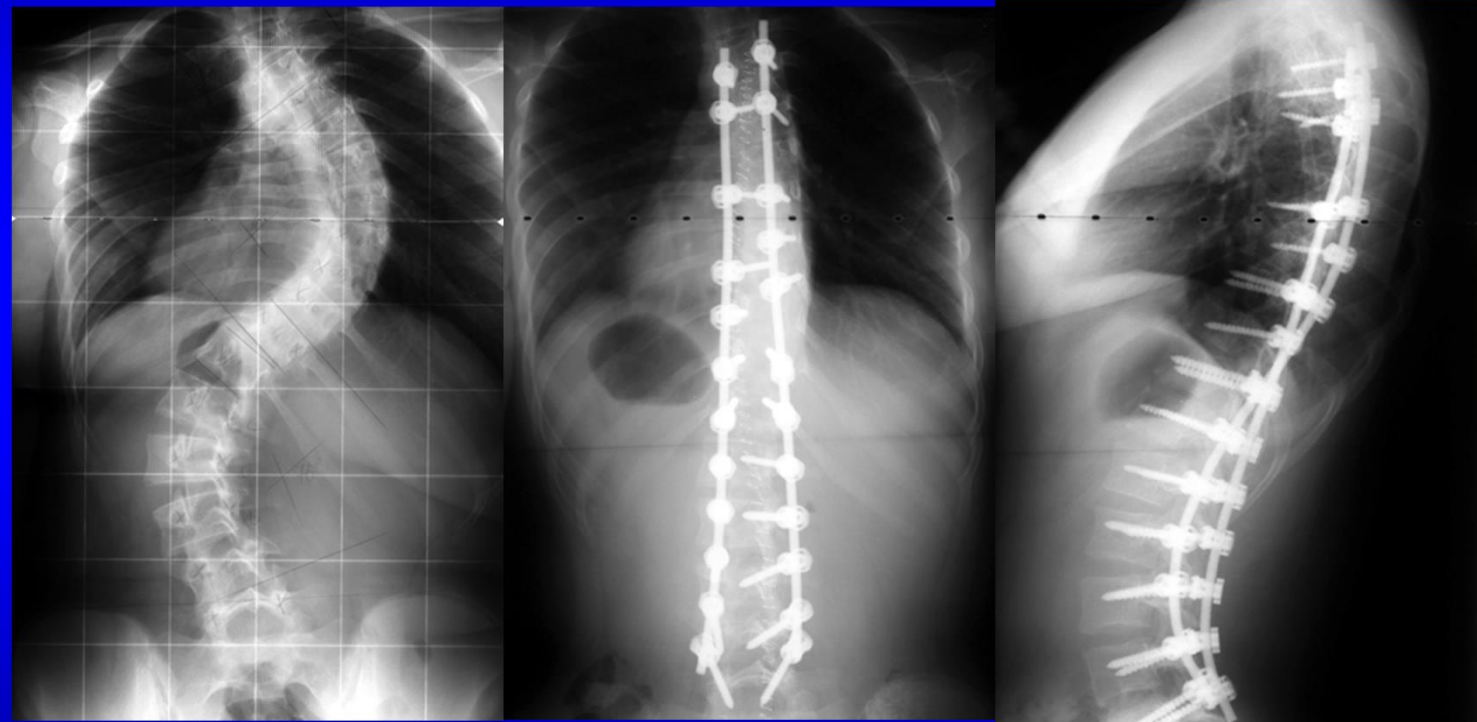


# SPONDILOLISTESI DEGENERATIVA DI L4



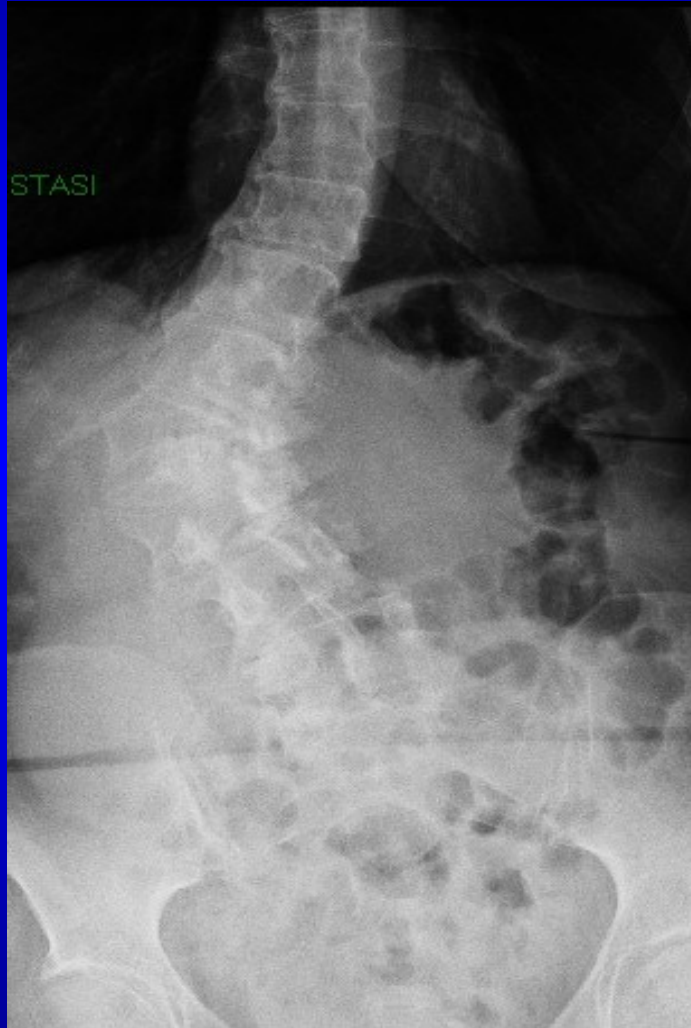
# SCOLIOSI IDIOPATICA

- ❖  $<20^\circ$  - Nuoto
- ❖  $20^\circ$ - $40^\circ$  - Busto
- ❖  $>40^\circ$  - Intervento chirurgico





# SCOLIOSI DEGENERATIVA

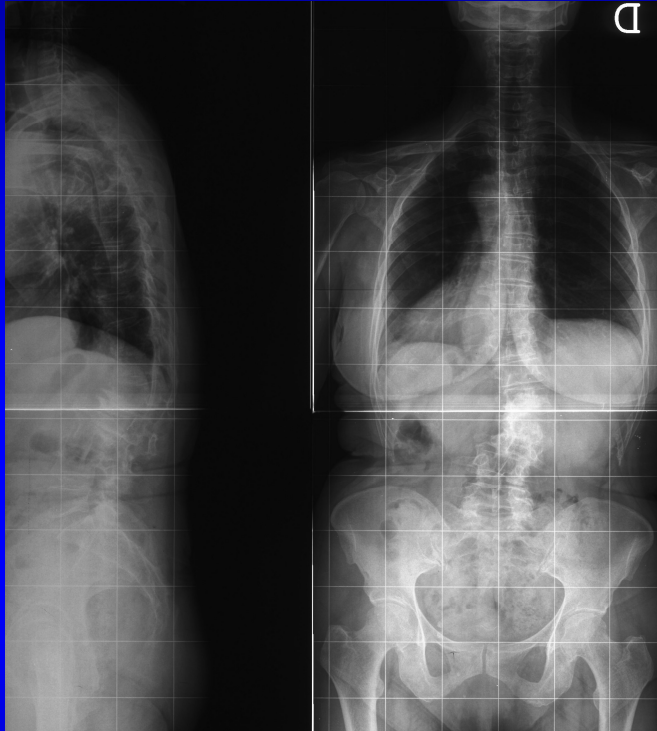


**CURVA RIGIDA**

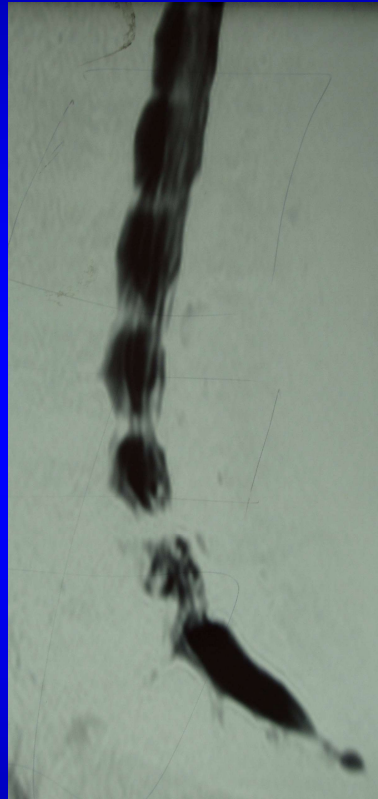
**CIFOSI**

**STENOSI**

# Rx



# MRI



# 3D CT scan





# INDICAZIONE CHIRURGICA

## ADULTO

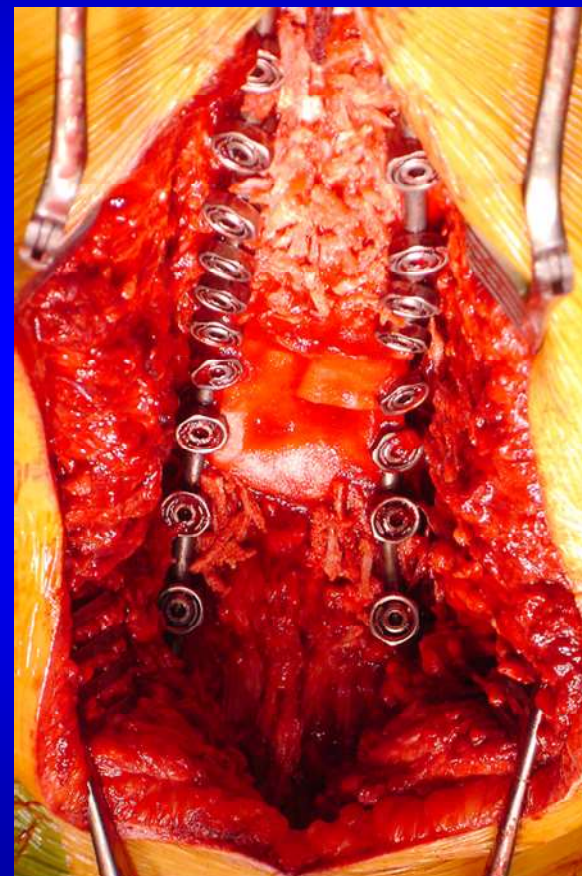
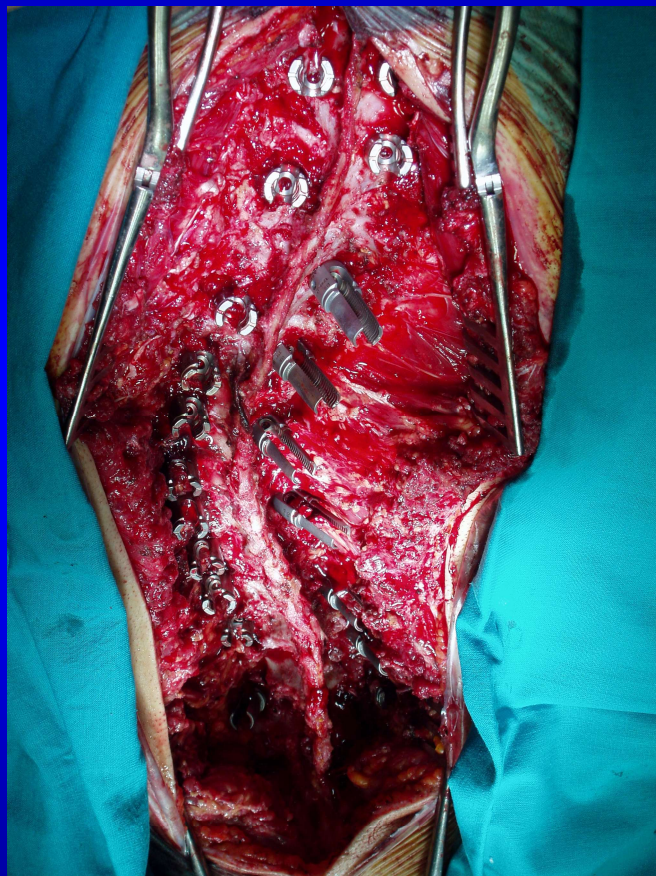
- ❖ Dolore
- ❖ Deformità progressiva

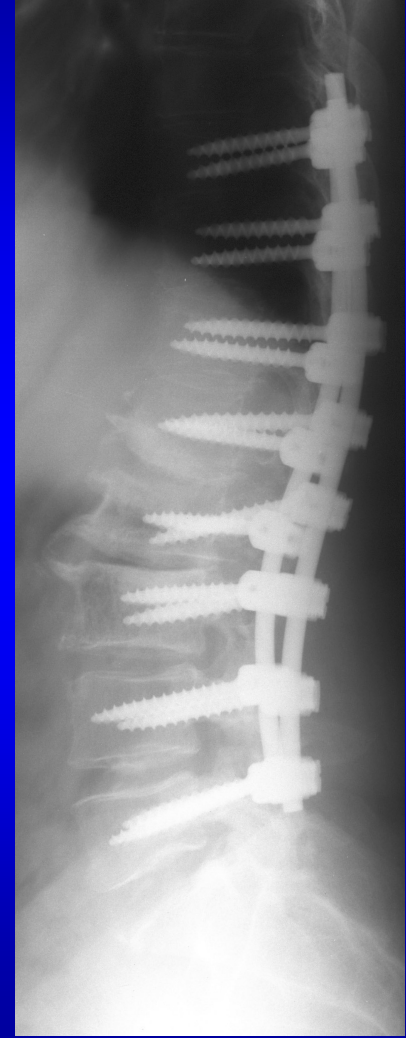
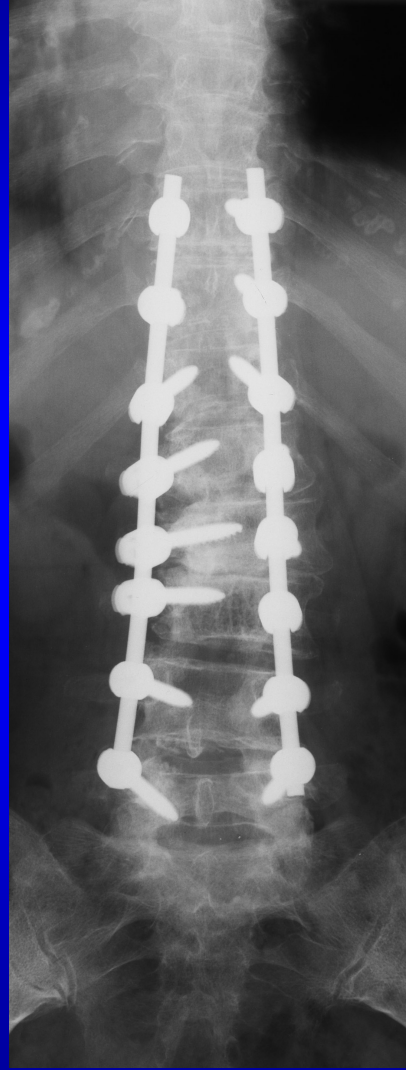
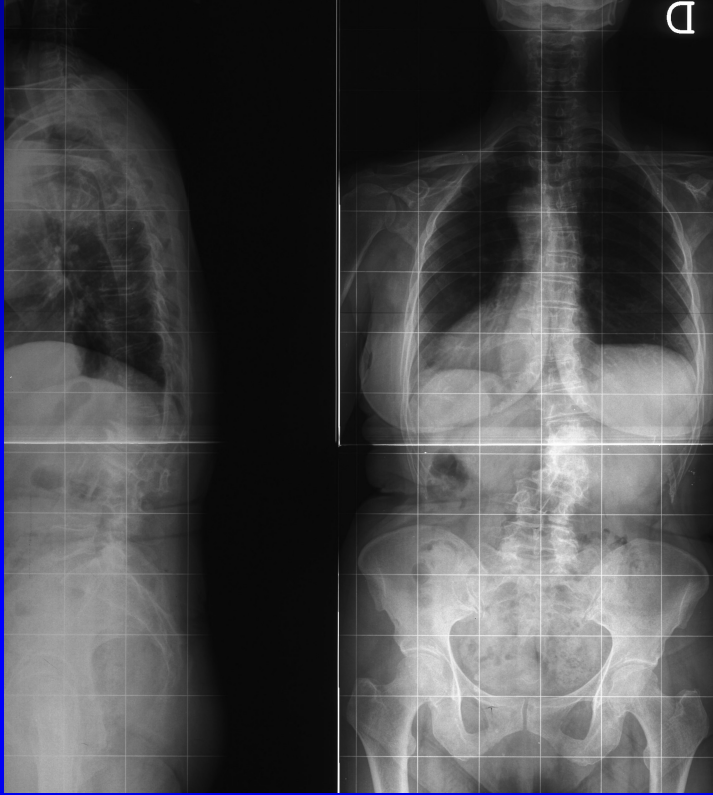
## ANZIANO

- ❖ Dolore
- ❖ Perdita di equilibrio
- ❖ Claudicatio



# INTERVENTO CHIRURGICO





# PERDITA DI EQUILIBRIO

❖ Lombalgia

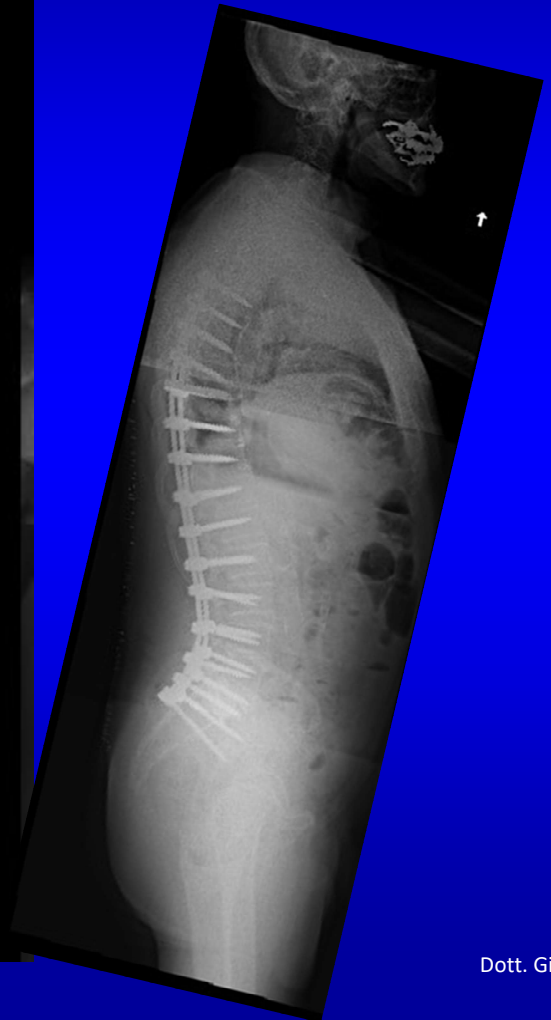
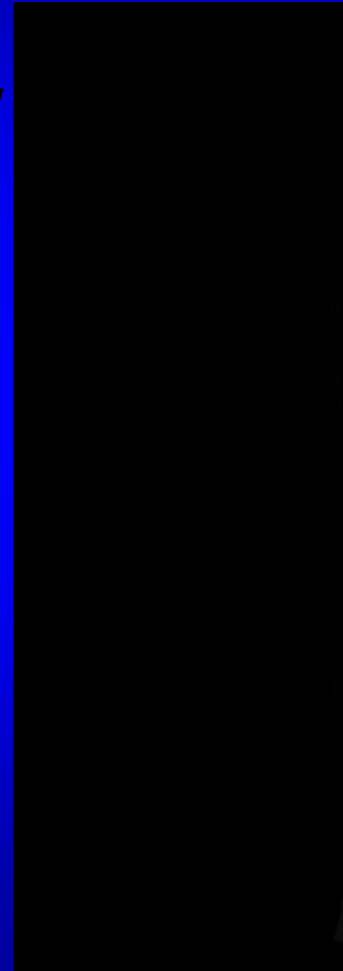
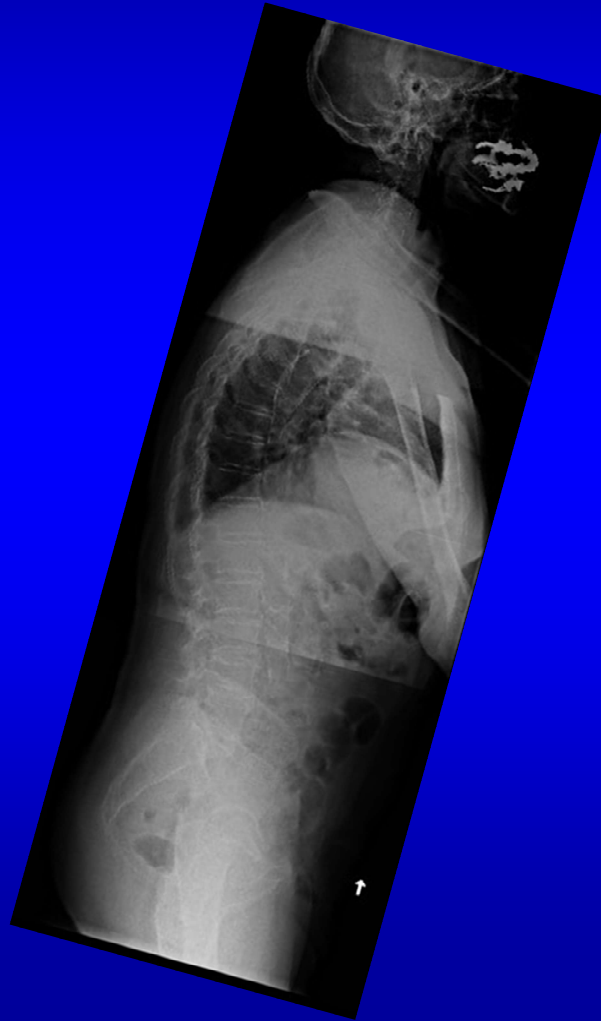
❖ Sciatica

❖ Claudicatio neurogena



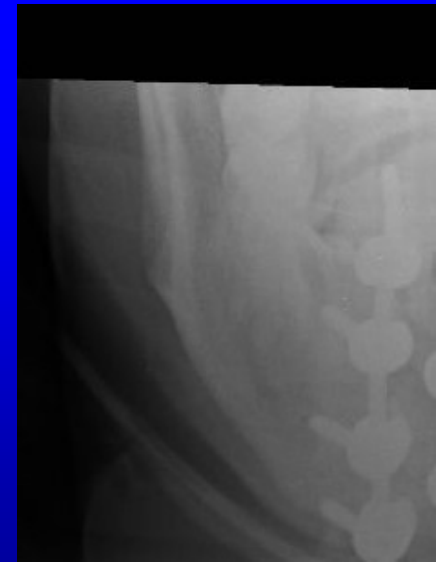
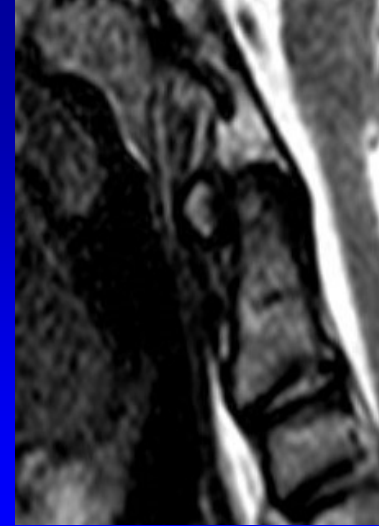
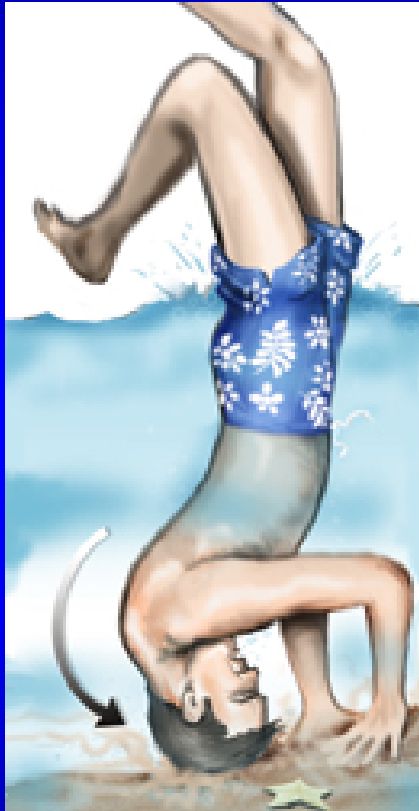


# PERDITA DI EQUILIBRIO

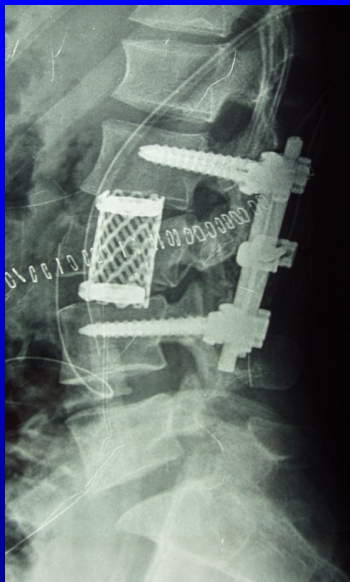
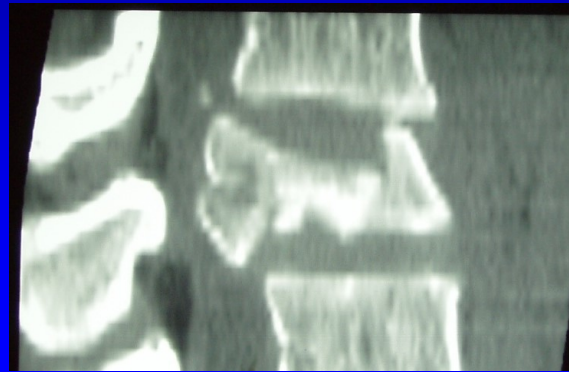


# FRATTURE

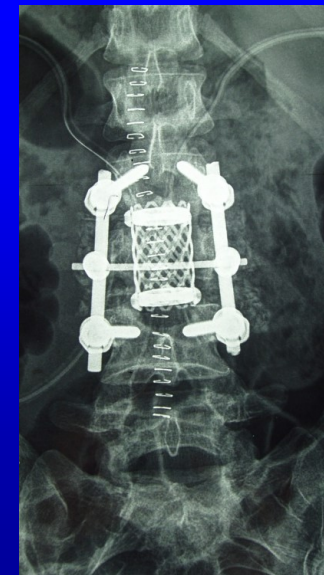




**Ragazzo di 14 aa.  
Frattura C4 mielica e  
lesione disco-legamentosa  
C2-C3 da tuffo.**



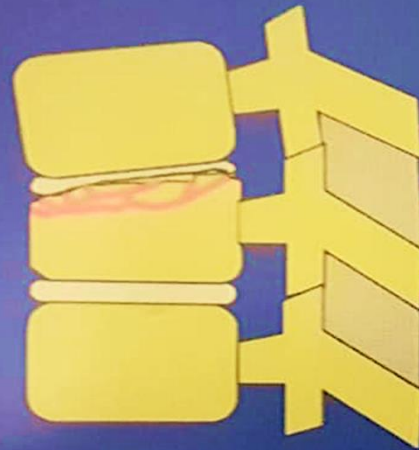
**Donna 32 aa.  
Frattura amielica L3  
Tipo C da precipitazione.**



# FRATTURA DA OSTEOPOROSI

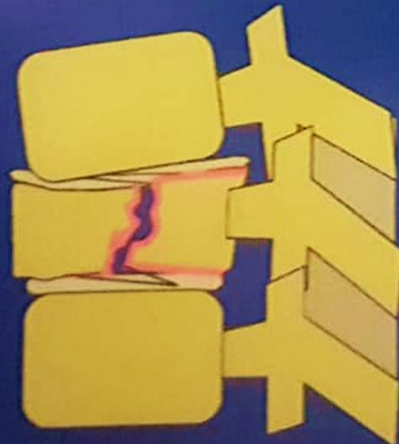
Causa più frequente di lombalgia acuta nell'anziano

## A1 IMPATTO



- A1.1 - IMPATTO DISCO-SOMATICO
- A1.2 - A CUNEO
- A1.3 - COLLASSO DEL CORPO VERTEBRALE

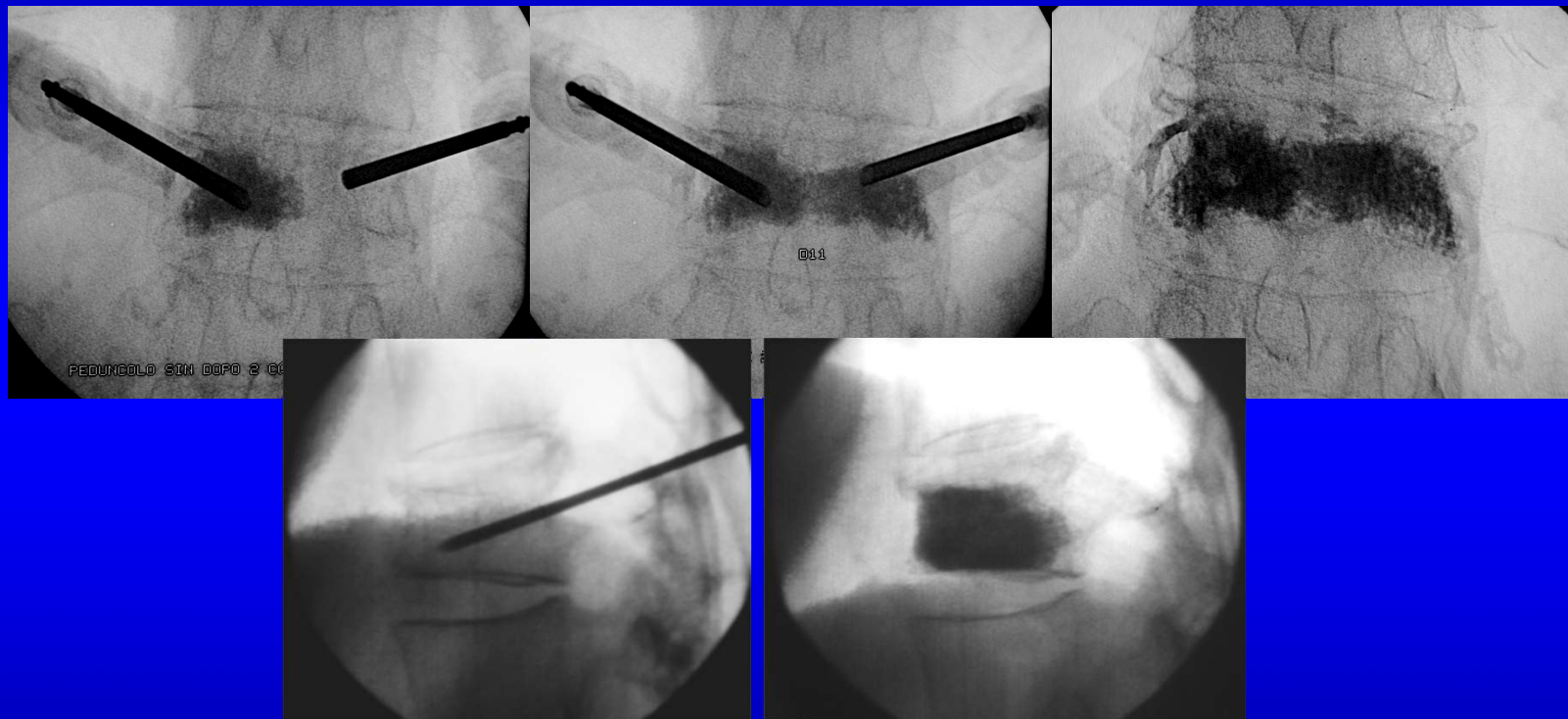
## A2 SEPARAZIONE



- A2.1 - SEPARAZIONE SAGITTALE
- A2.2 - SEPARAZIONE CORONALE
- A2.3 - A TENAGLIA

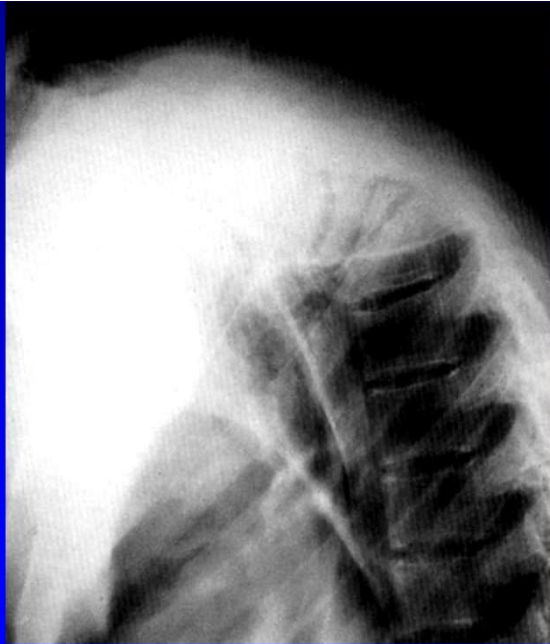


# VERTEBROPLASTICA, QUANDO?

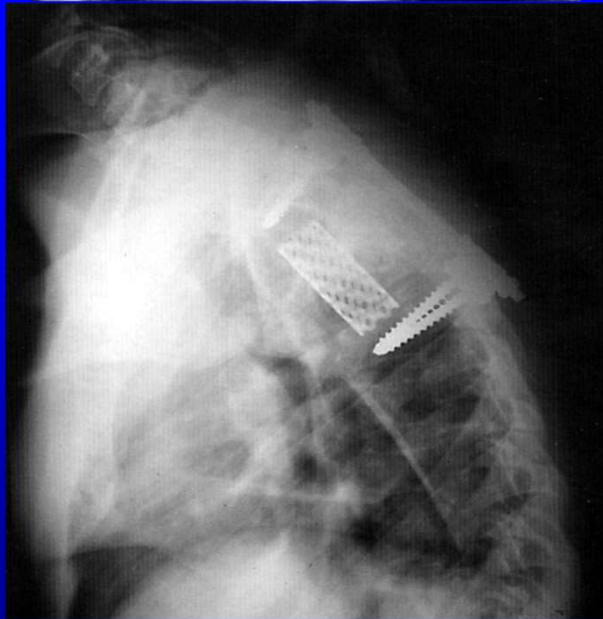




# CIFOSI POST-TRAUMATICA

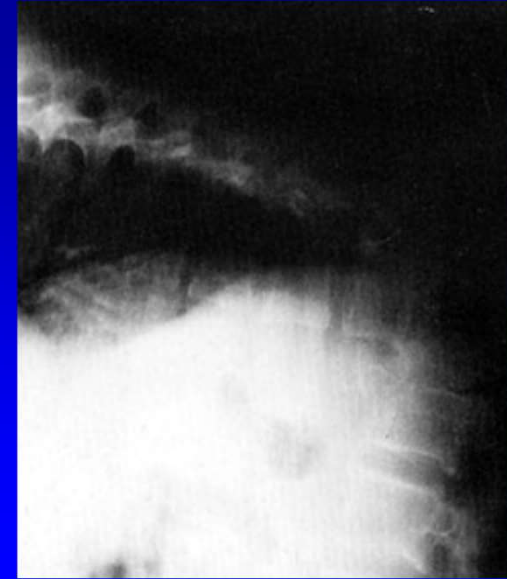


**17 aa. Cifosi  
post-traumatica  
amielica T3-T4**

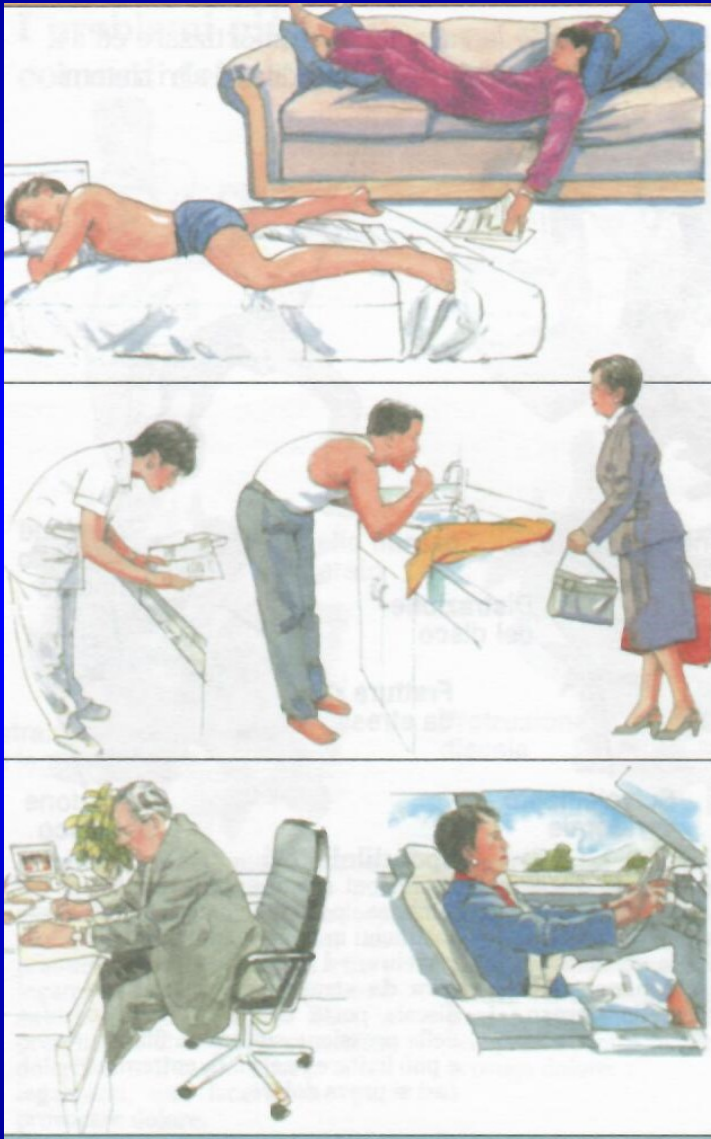


**follow-up a 12 aa**

**Paraplegia completa  
25 anni dal trauma.  
Deformità, non dolore.**



SCORRETTA



## POSTURA

CORRETTA

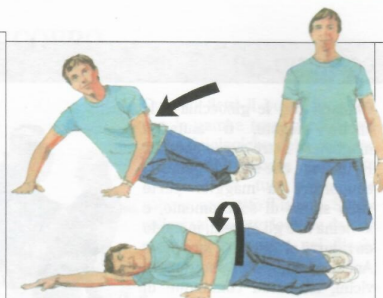




## ESERCIZI PER LA SCHIENA

Il trattamento del mal di schiena può comprendere esercizi specifici. Essi ti aiutano a muoverti correttamente rendendo forti ed elastici i muscoli che sorreggono le tre curve fisiologiche. Gli esercizi, eseguiti con regolarità, rinforzano le vertebre ed i dischi, riducendo il mal di schiena e prevenendo nuove lesioni e non procurano beneficio solo alla schiena, ma all'intero organismo. Il medico o il fisioterapista può preparare un programma adatto a te con esercizi di questo tipo.

**Interrompi qualsiasi esercizio che ti procuri un dolore nuovo o insolito, e avverti il medico o il fisioterapista.**



### Inizio degli esercizi a terra

Per prevenire lesioni, muoviti correttamente anche mentre ti corichi a terra per gli esercizi. Mantenendo allineate le tre curve della colonna, inginocchiati e, servendoti delle braccia come supporto, ruota sul fianco. Poi rotola sulla schiena.

### L'orologio pelvico

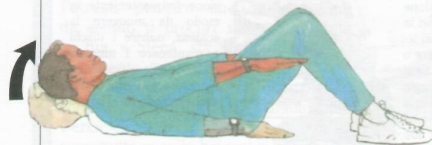
Inclina lentamente il bacino fino a raggiungere la posizione che senti più confortevole.



### Ginocchio al torace

Scopo: distendere i muscoli della coscia, del bacino e della colonna lombare.

1. Supino con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra. Trova la tua posizione più confortevole.
2. Porta un ginocchio al petto e mantieni questa posizione per trenta secondi. Poi riporta il piede a terra e ripeti l'esercizio con l'altro ginocchio. Esegui 5 volte l'esercizio completo.



### La tua posizione più confortevole

Scopo: trovare la posizione più confortevole per il tuo corpo.

1. Supino con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra. Immagina di avere un orologio all'altezza del tuo bacino.
2. Inclina lentamente il bacino in basso, verso le ore 6.00, e poi in alto verso le ore 12.00, fino a trovare il punto più confortevole. Prima di iniziare gli esercizi, trova questa posizione utilizzando l'orologio pelvico.



### Sollevarsi parzialmente

Scopo: rinforzare i muscoli addominali.

1. Supino con le ginocchia flesse e i piedi appoggiati a terra. Trova la tua posizione più confortevole.
2. Solleva lentamente la testa e le spalle dal pavimento, tenendo le mani tese a fianco delle ginocchia. Mantieni la posizione quanto più a lungo possibile. Aumenta progressivamente il tempo di tenuta fino ad un minuto.

### Gomito al ginocchio

Scopo: rinforzare i muscoli addominali.

1. Supino con le ginocchia flesse, i piedi appoggiati a terra e le mani unite dietro la nuca. Trova la tua posizione più confortevole e contra i muscoli addominali.
2. Sollevati leggermente col busto e porta il gomito sinistro verso il ginocchio destro cercando di tenere ferma il più possibile la colonna lombare. Ritorna nella posizione di partenza e ripeti lo stesso movimento dall'altro lato. Cerca di fare l'esercizio 25 volte per lato.

### Stretching dei muscoli posteriori della coscia

Scopo: distendere i muscoli posteriori della coscia.

1. Supino, trova la tua posizione più confortevole. Fai passare un asciugamano o una cinghia attorno ad un piede. Contra i muscoli addominali.
2. Da questa posizione, solleva l'arto, aiutandoti con la cinghia o l'asciugamano, fino a sentire tendere i muscoli posteriori della coscia. Poi rilassa la muscolatura e ripeti l'esercizio 5 volte. Esegui lo stesso esercizio con l'altra gamba. Aumenta progressivamente il tempo di allungamento fino a 30 secondi.

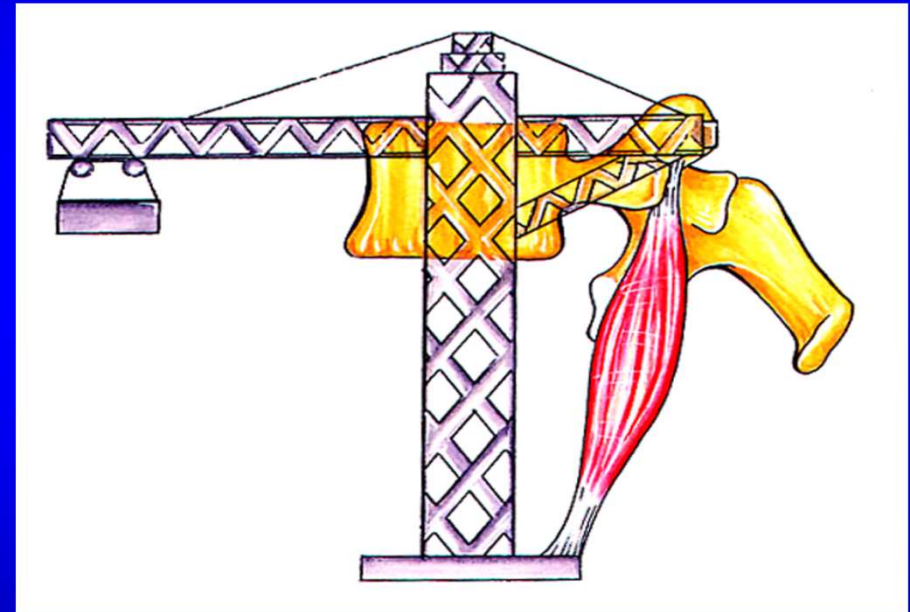
### Stretching della coscia

Scopo: distendere i muscoli posteriori della coscia.



# CONCLUSIONI

- ❖ **Mantenere validi i muscoli della schiena con esercizio fisico (camminare, fare le scale, ginnastica, cyclette, bicicletta, nuoto)**
- ❖ **Evitare la postura scorretta soprattutto se mantenuta per lunghi periodi di tempo**



**GRAZIE!**