

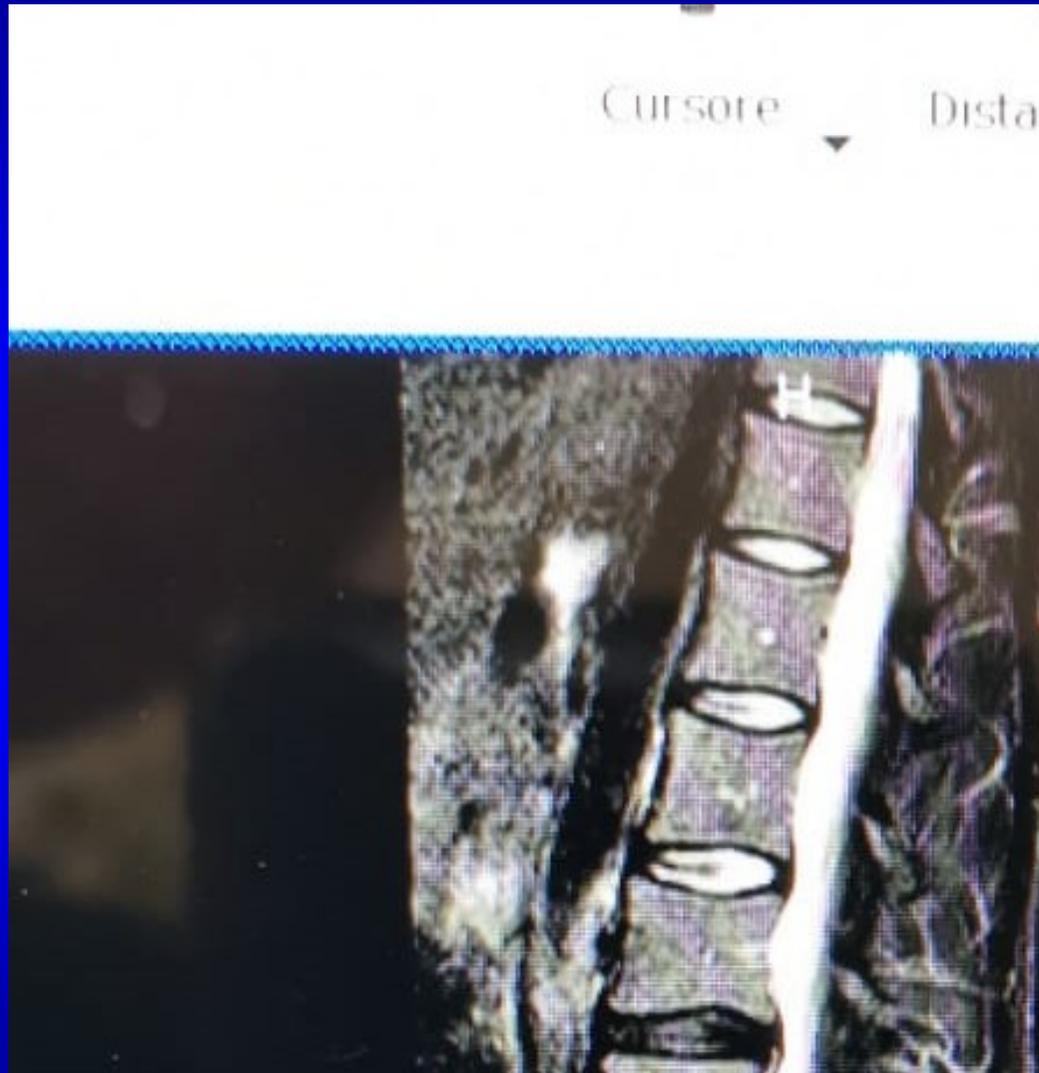
IL MAL DI SCHIENA



La prevenzione e la cura

Santuario dell'Annunziata – Chieri
18 Novembre 2019

Dott. Giuseppe Tabasso
Specialista in Ortopedia e Fisioterapia



ERNIA DISCALE

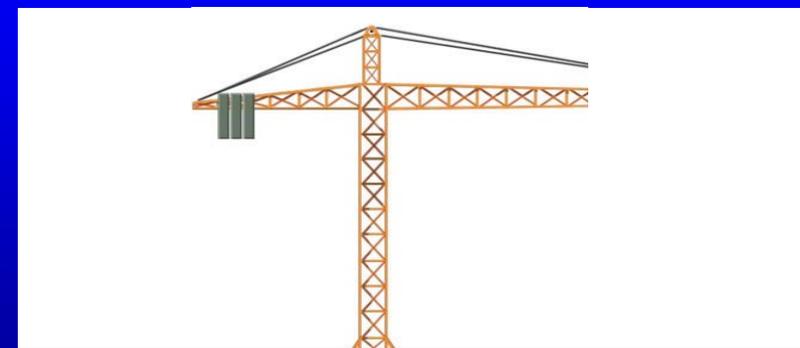
1934 - Boston

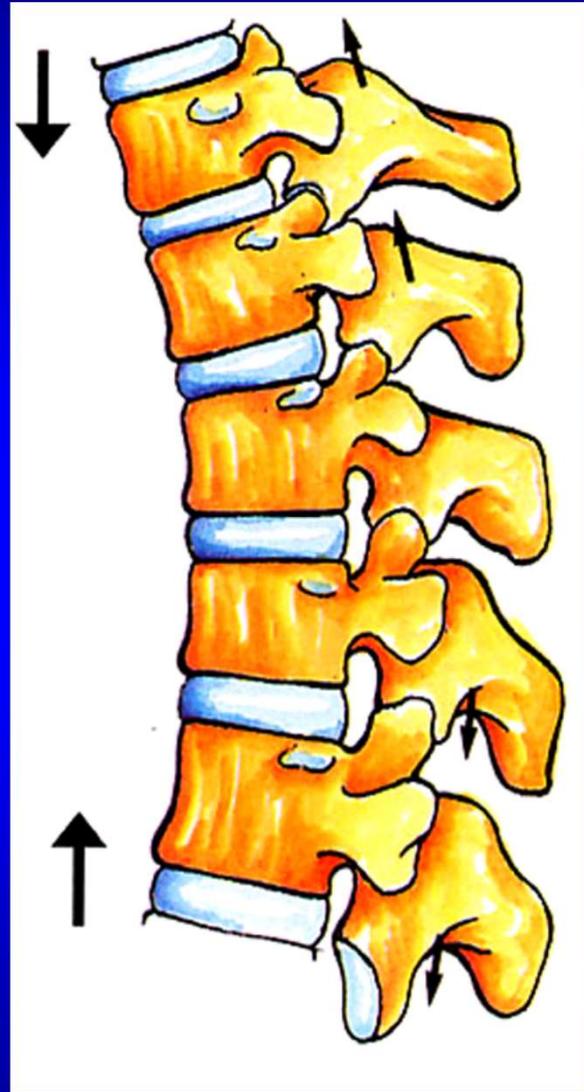
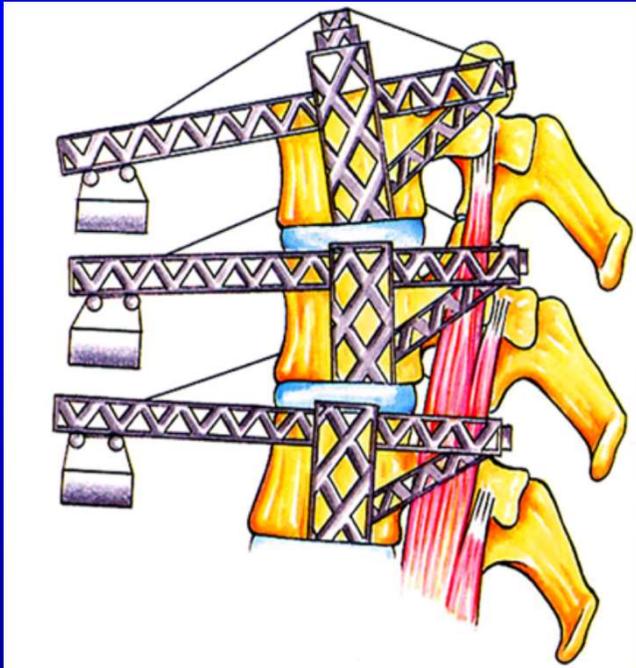
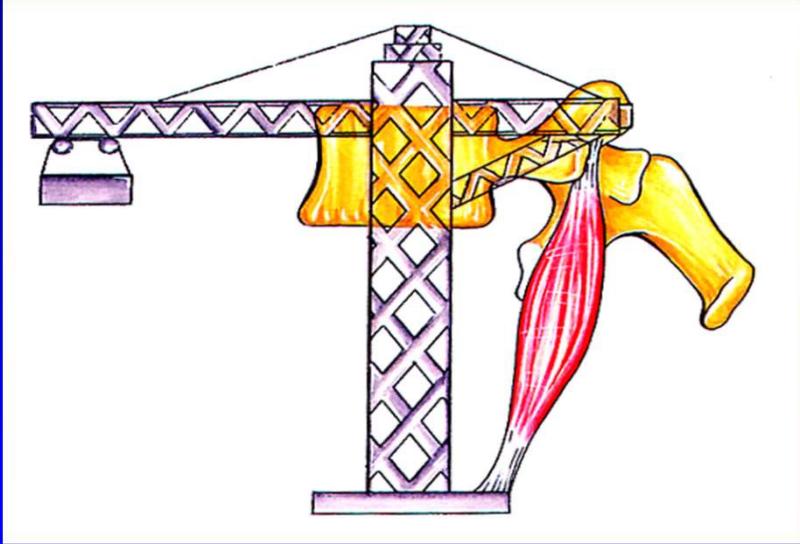
William J Mixter, Joseph S Barr
New England Journal of Medicine

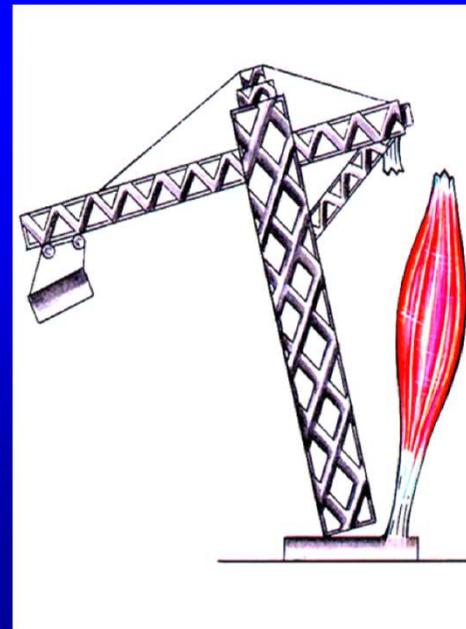
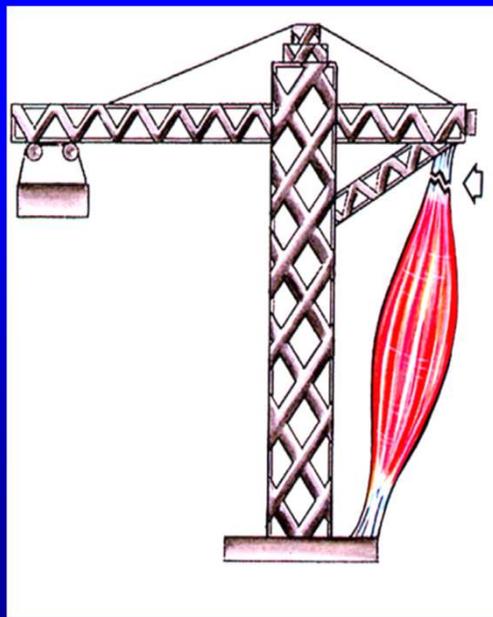
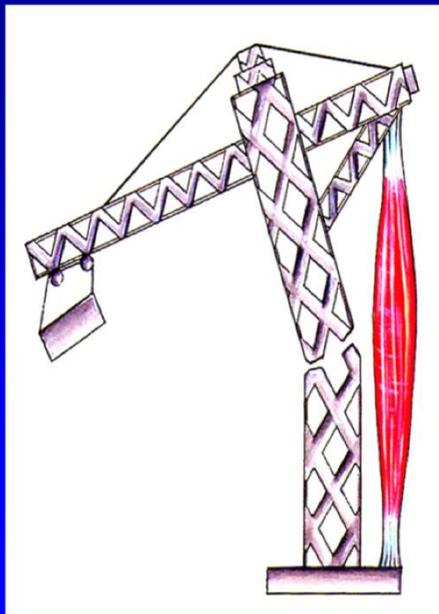
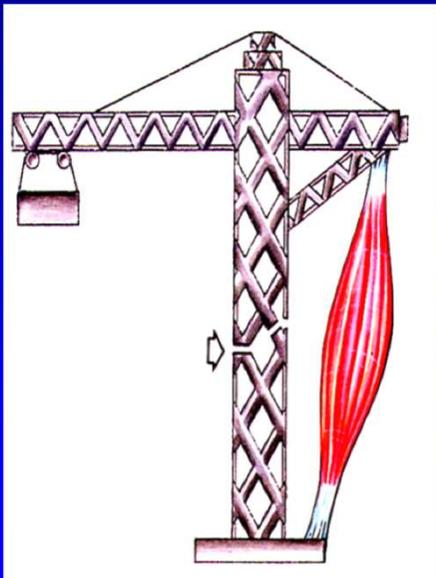
Evoluzione da quadrupede a bipede

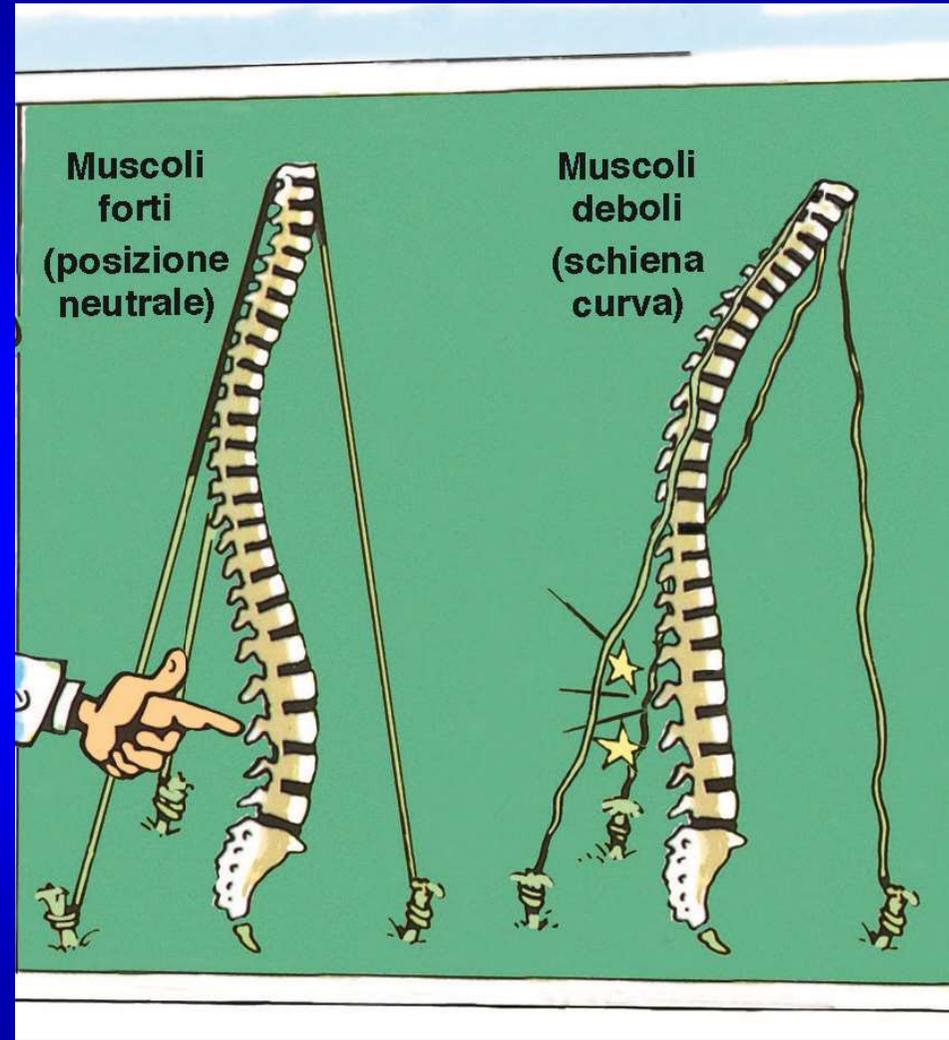
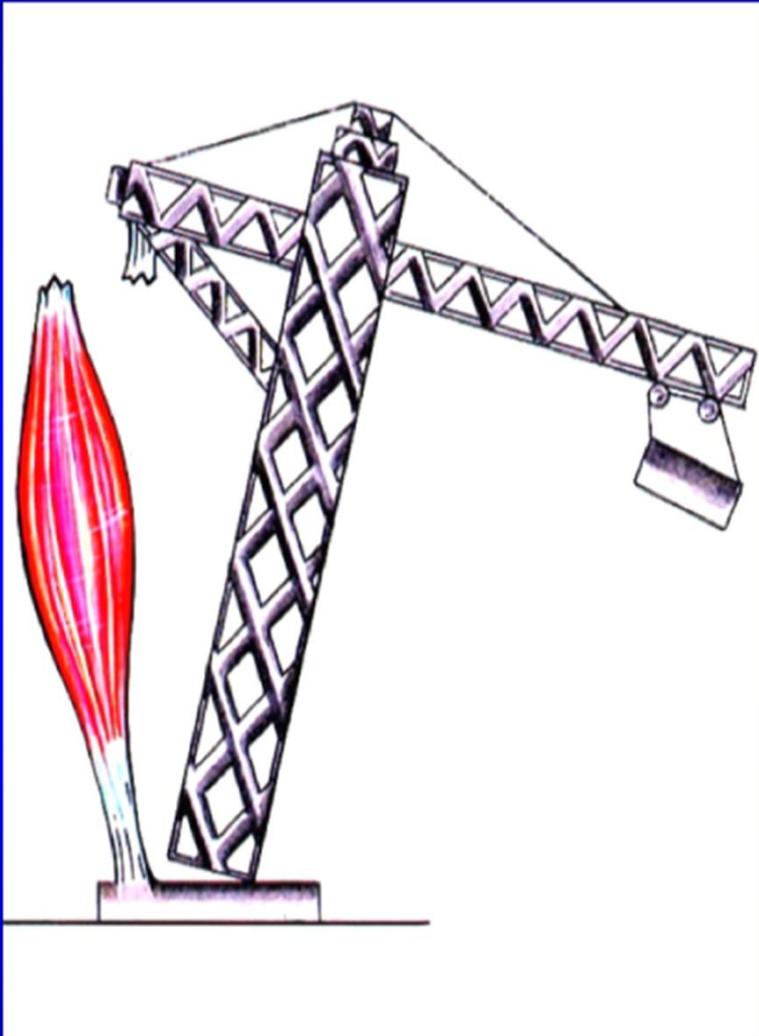
Ponte

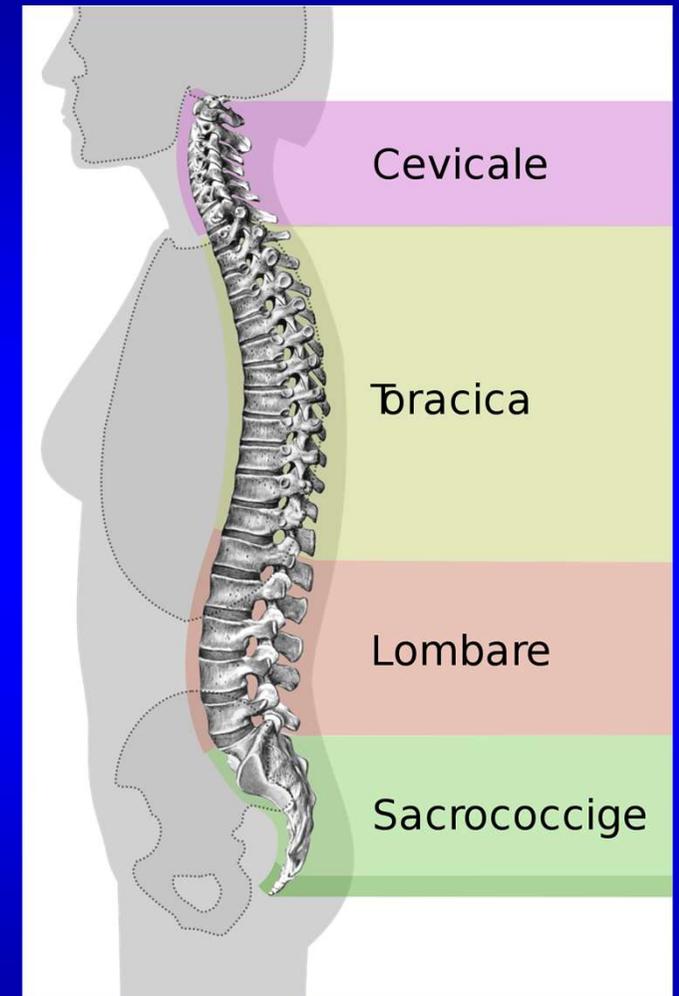
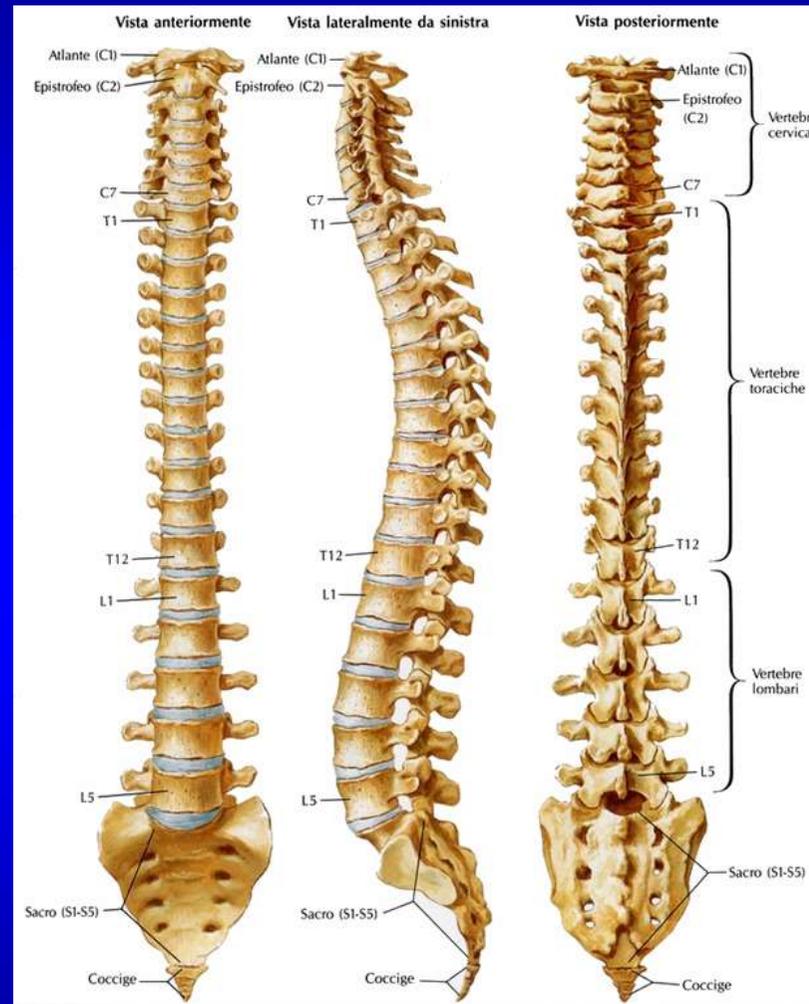
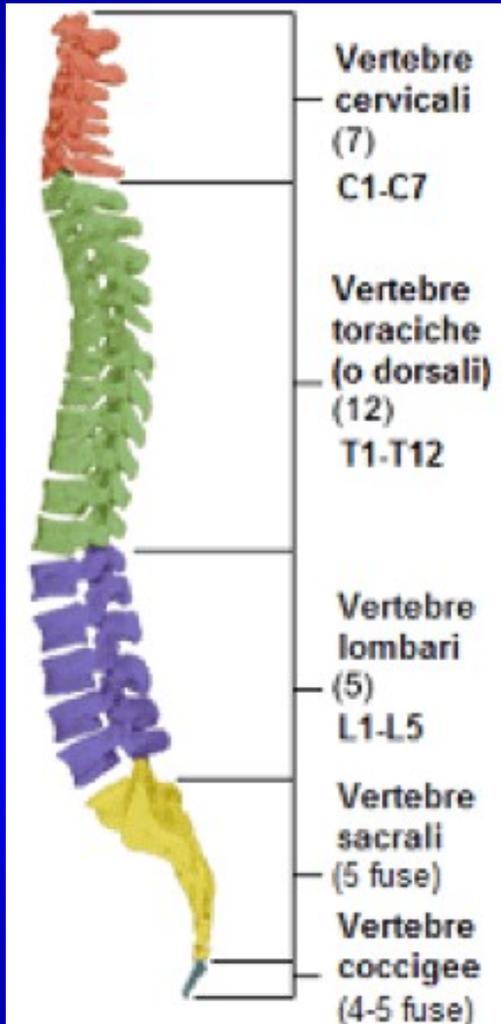
Gru



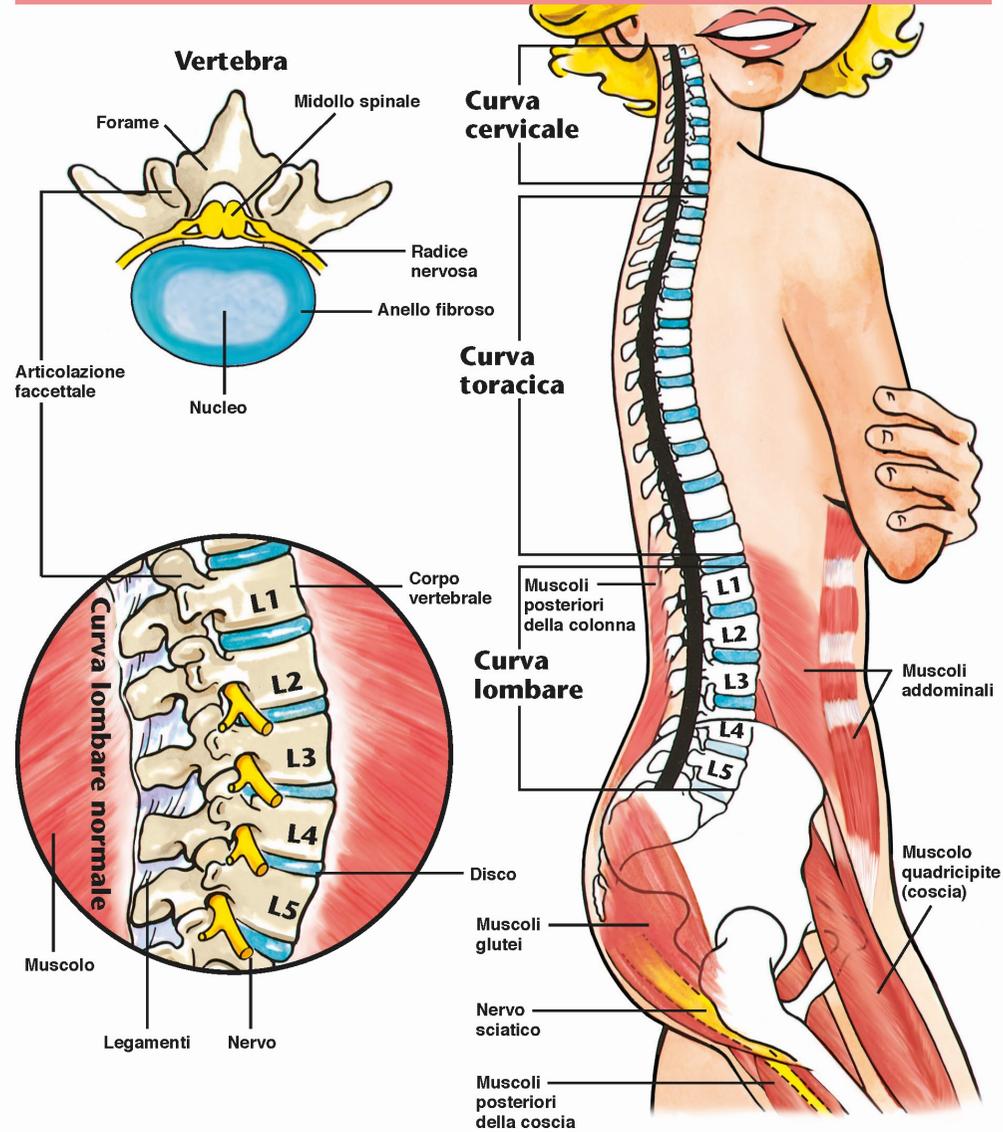








Anatomia della schiena sana



I DISCHI SI MODIFICANO

I dischi si modificano

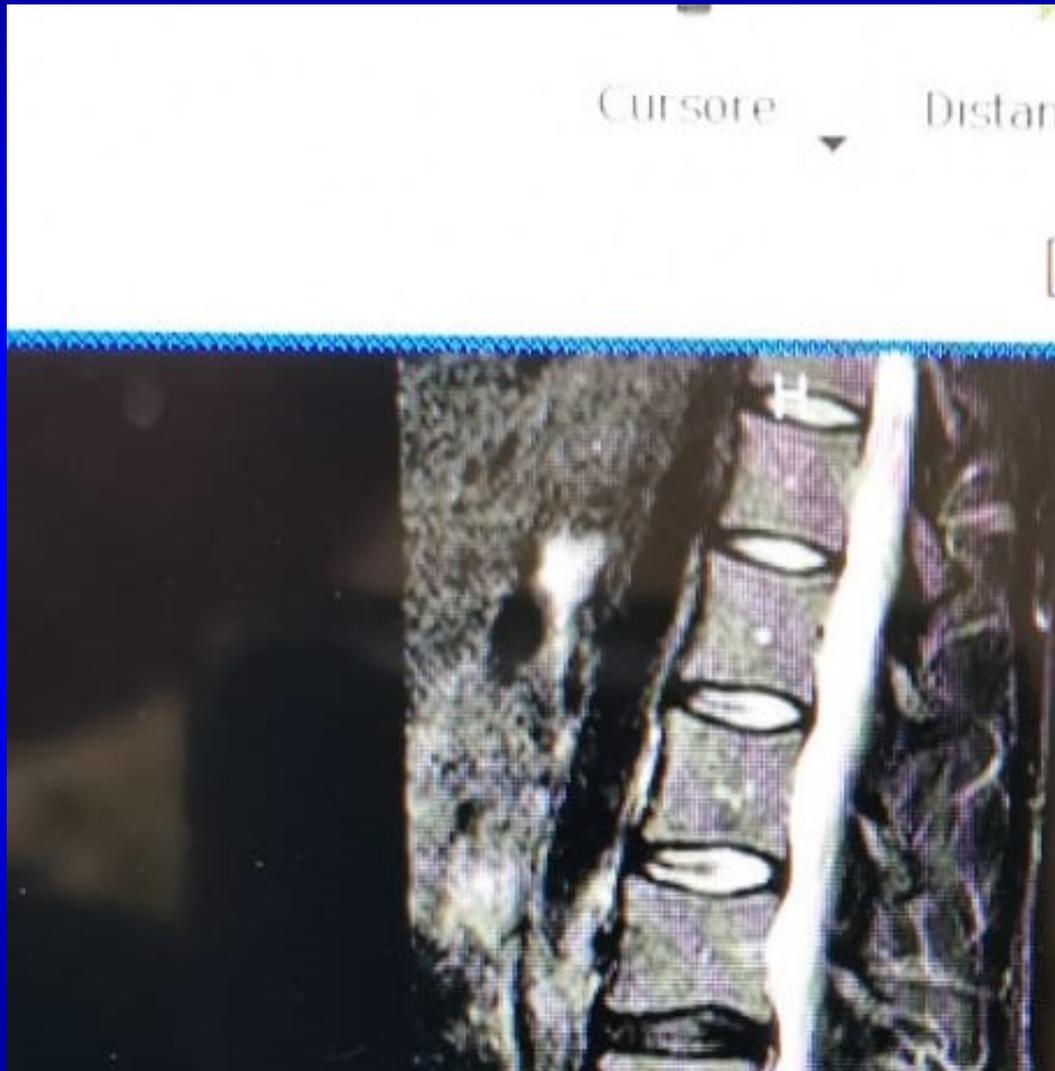
Mentre dormi, i nuclei si impregnano di liquido e premono sull'anello fibroso. Quando ti svegli al mattino, l'anello fibroso

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



Durante il giorno i movimenti del corpo premono il liquido fuori e deprimono il 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

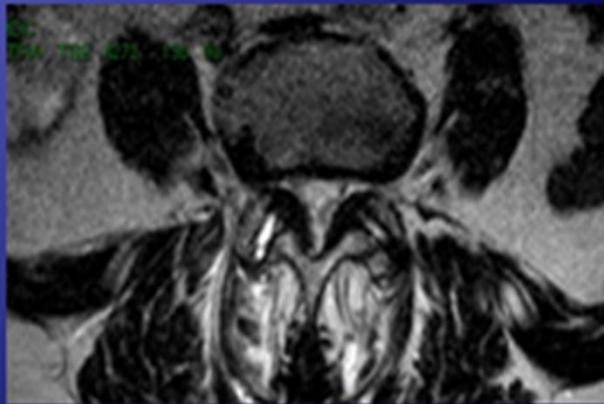
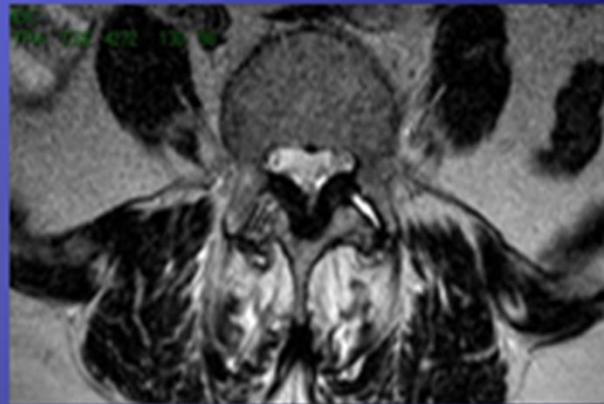
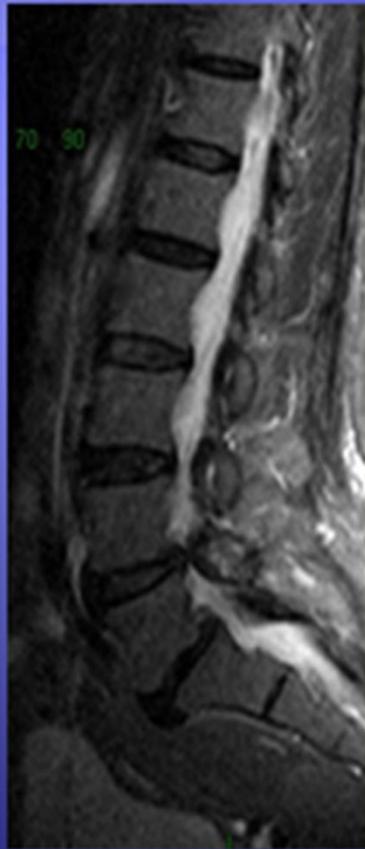
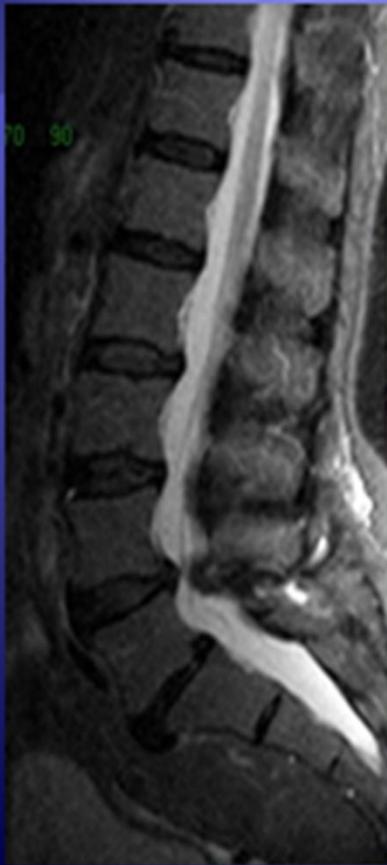
ERNIA DISCALE

Indicazione chirurgica

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

STENOSI

Canale vertebrale stretto



**Verbiest
1954
Hannover**

❖ **Claudicatio neurogena**

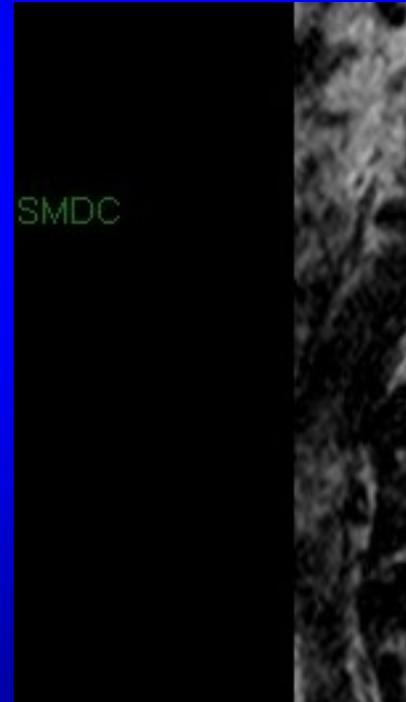
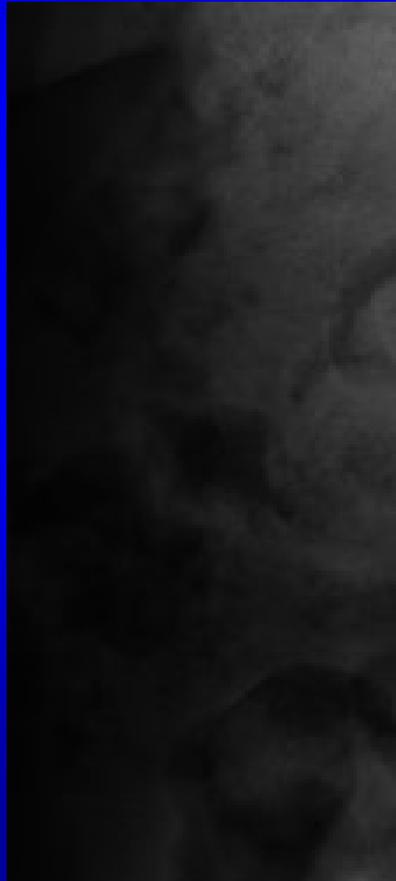
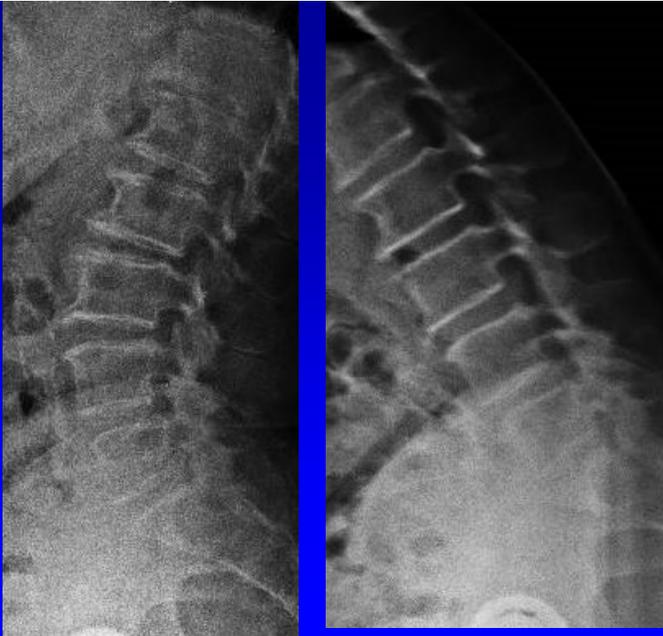


- ❖ Anni '60 - Harrington
- ❖ Anni '70 – Roy-Camille
Cotrel Dubousset
- ❖ Anni '80 – J. Harms

SPONDILOLISTESI DEGENERATIVA

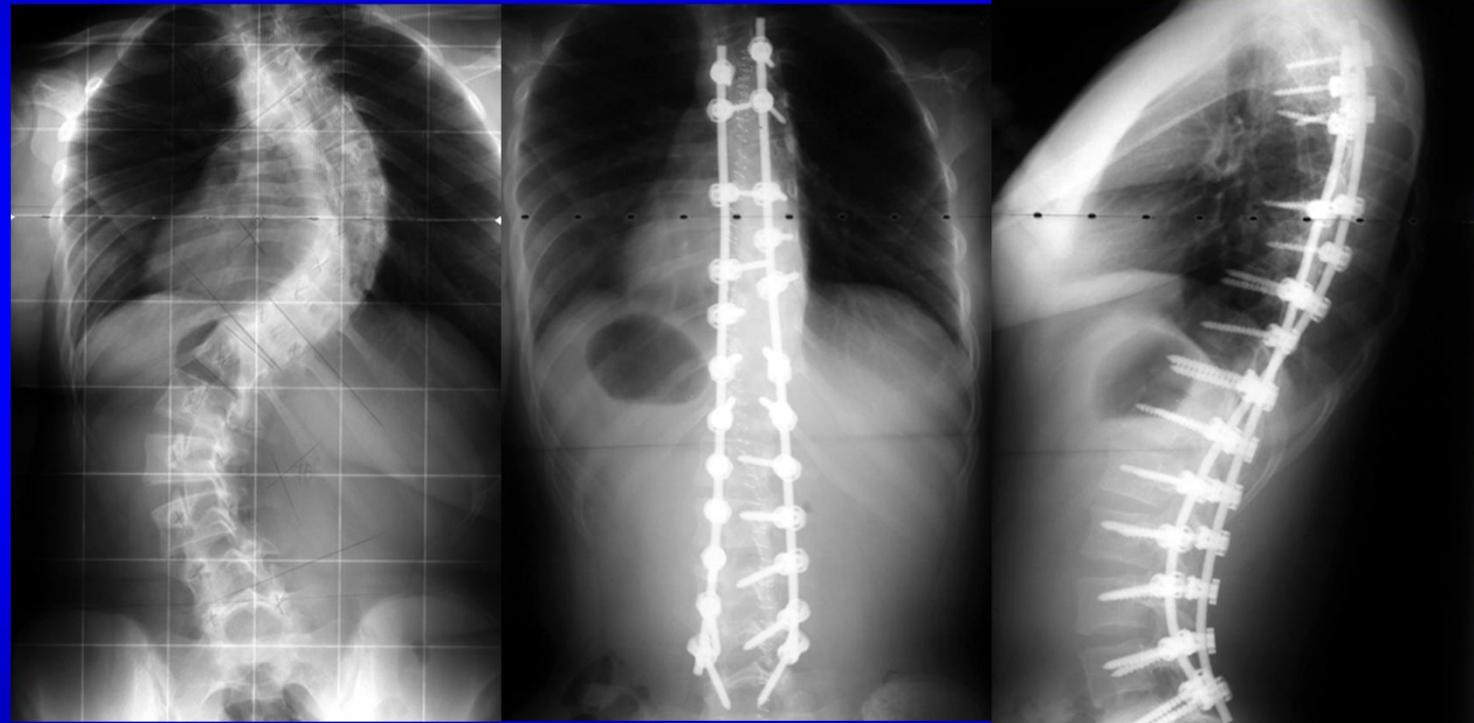


SPONDILOLISTESI DEGENERATIVA DI L4

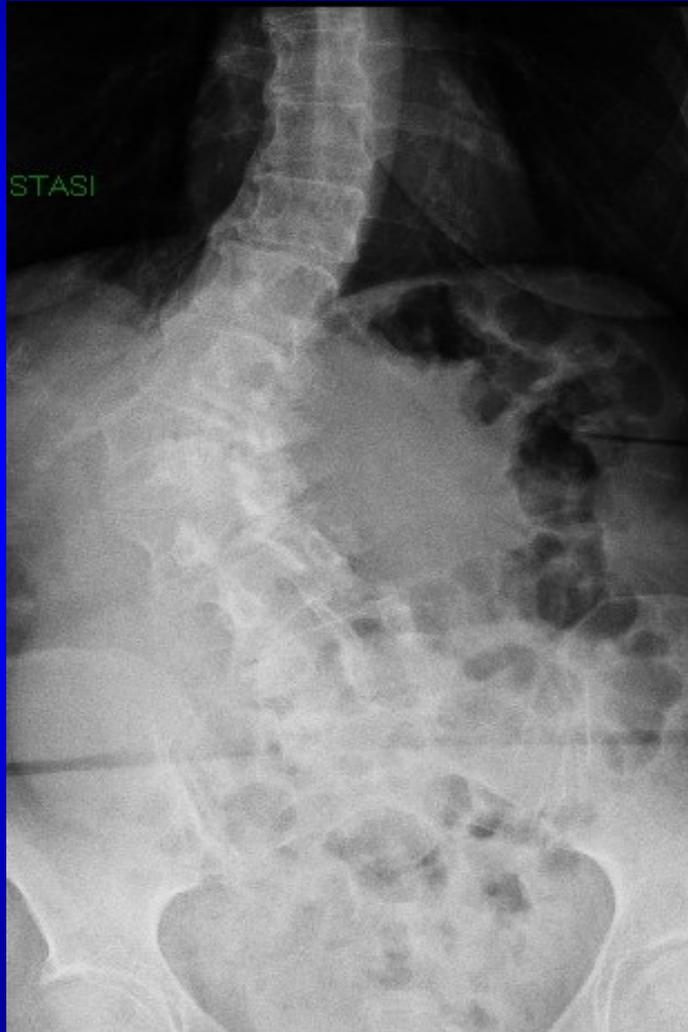


SCOLIOSI IDIOPATICA

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



SCOLIOSI DEGENERATIVA

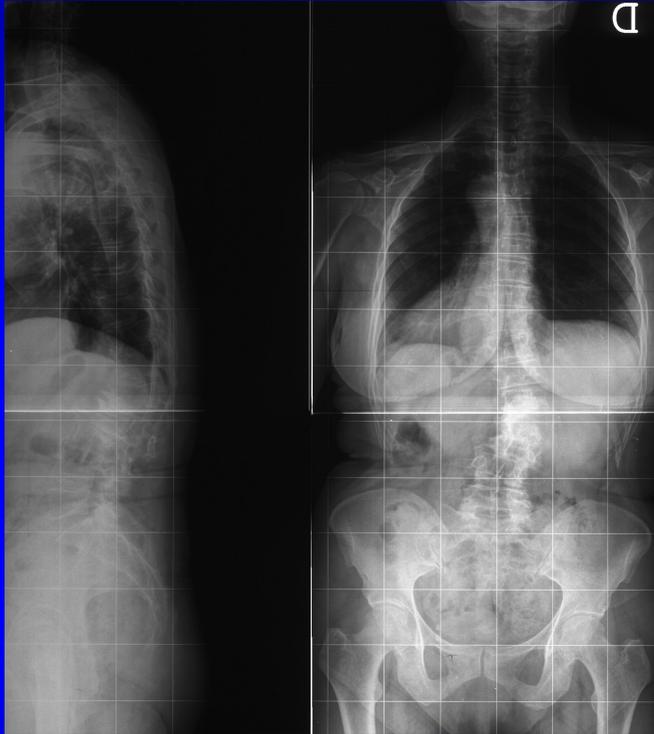


CURVA RIGIDA

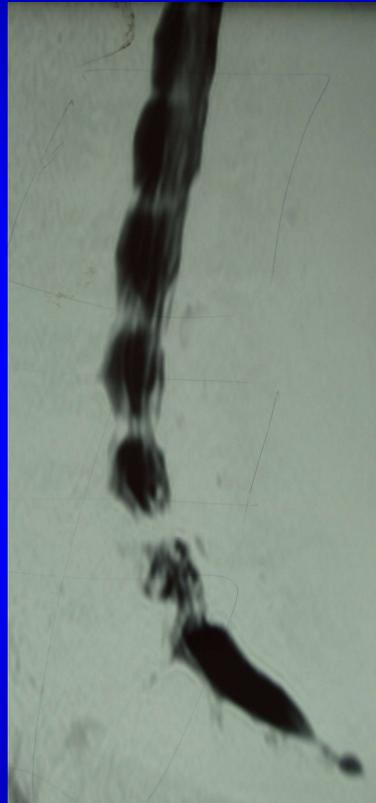
CIFOSI

STENOSI

Rx



MRI



3D CT scan





INDICAZIONE CHIRURGICA

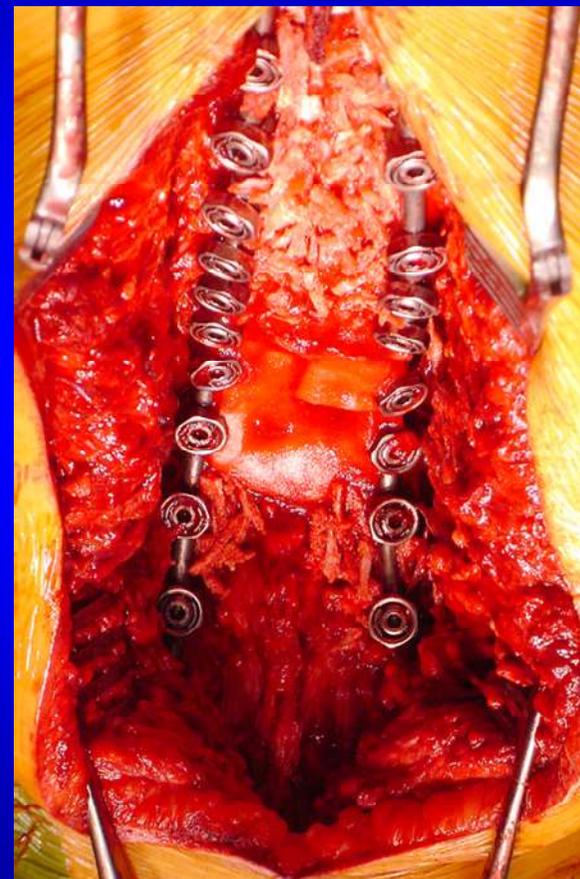
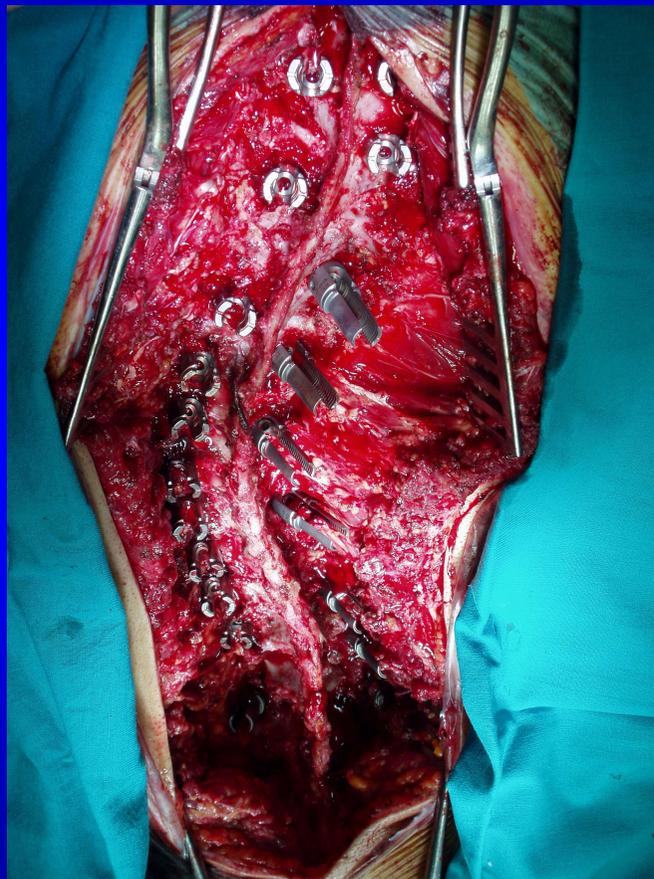
ADULTO

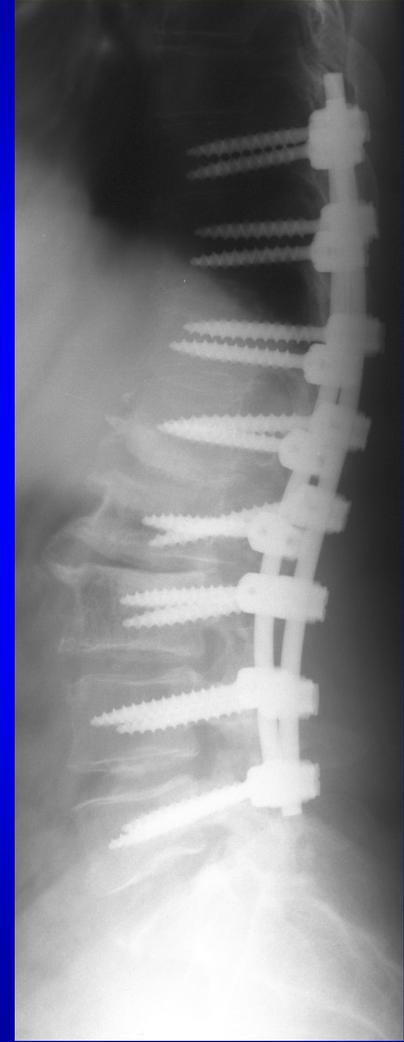
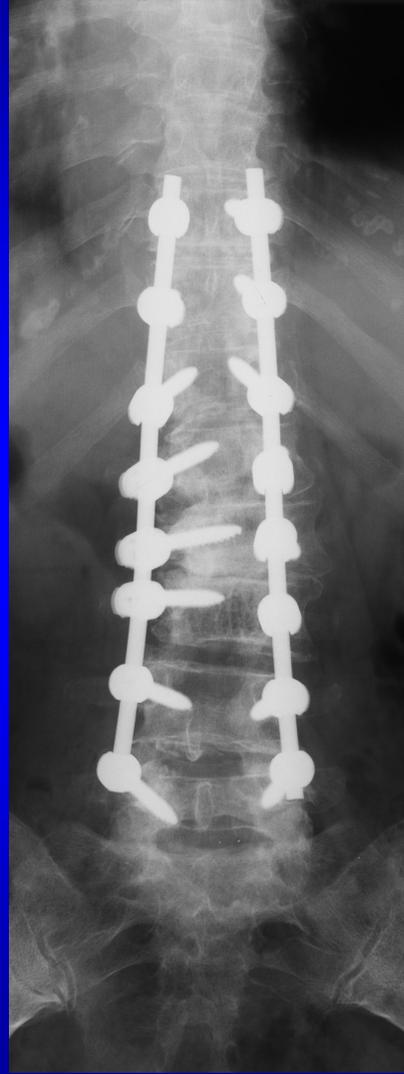
- ❖ Dolore
- ❖ Deformità progressiva

ANZIANO

- ❖ Dolore
- ❖ Perdita di equilibrio
- ❖ Claudicatio

INTERVENTO CHIRURGICO





PERDITA DI EQUILIBRIO

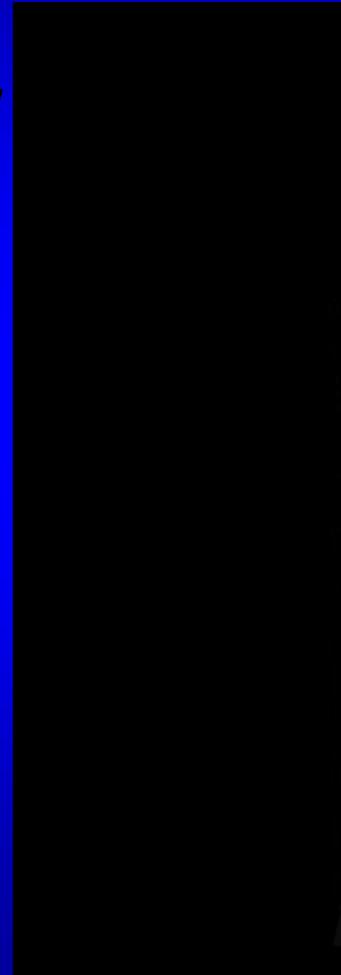
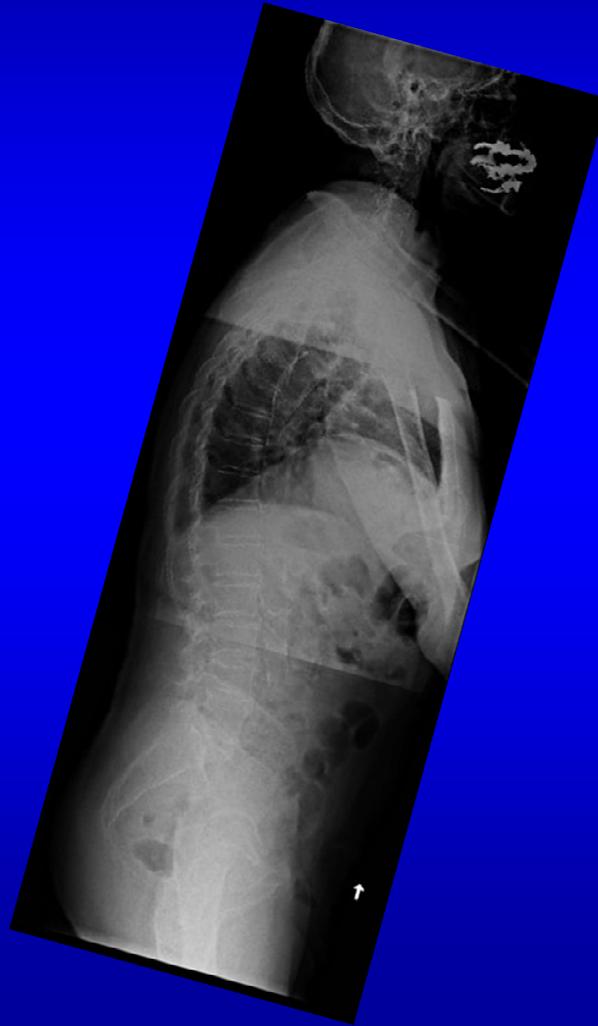
❖ Lombalgia

❖ Sciatica

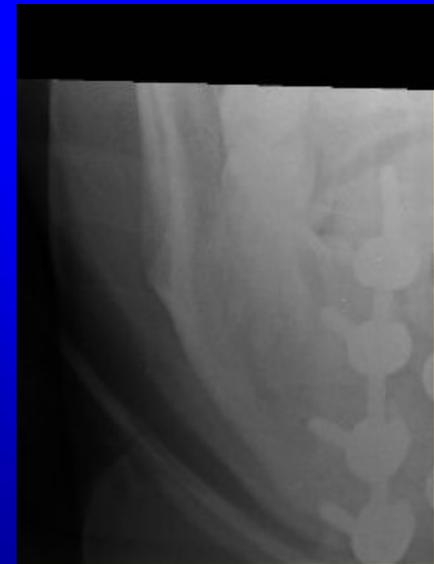
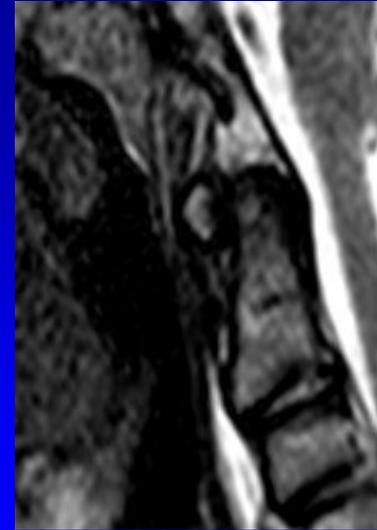
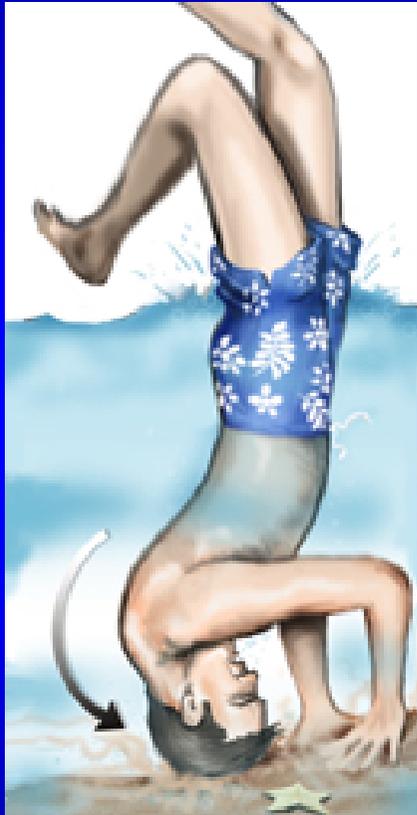
❖ Claudicatio neurogena



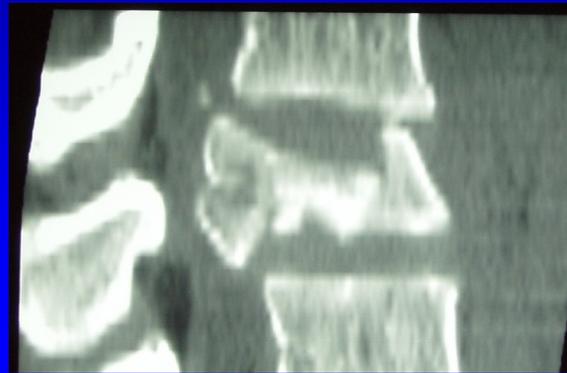
PERDITA DI EQUILIBRIO



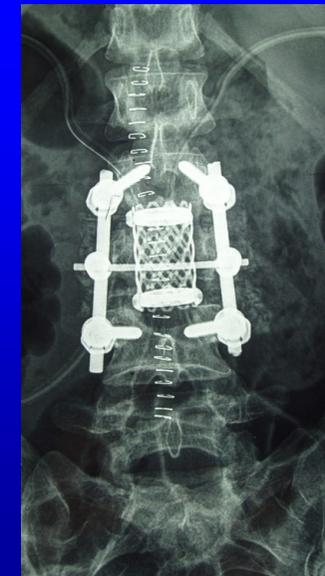
FRATTURE



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



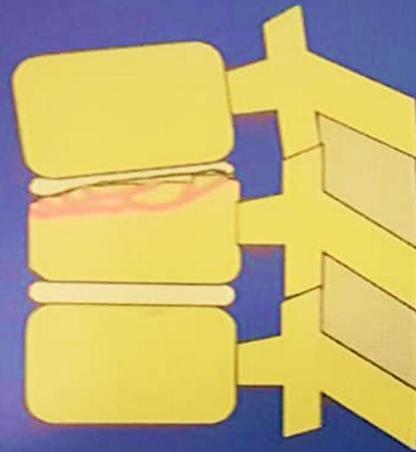
**Donna 32 aa.
Frattura amielica L3
Tipo C da precipitazione.**



FRATTURA DA OSTEOPOROSI

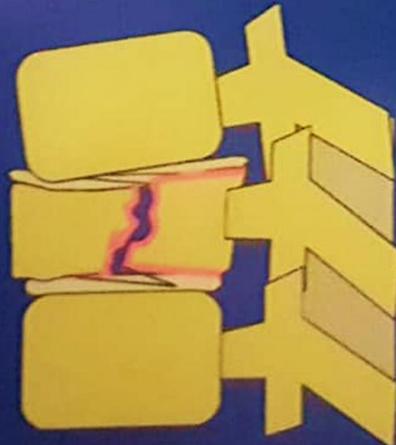
Causa più frequente di lombalgia acuta nell'anziano

A1 IMPATTO



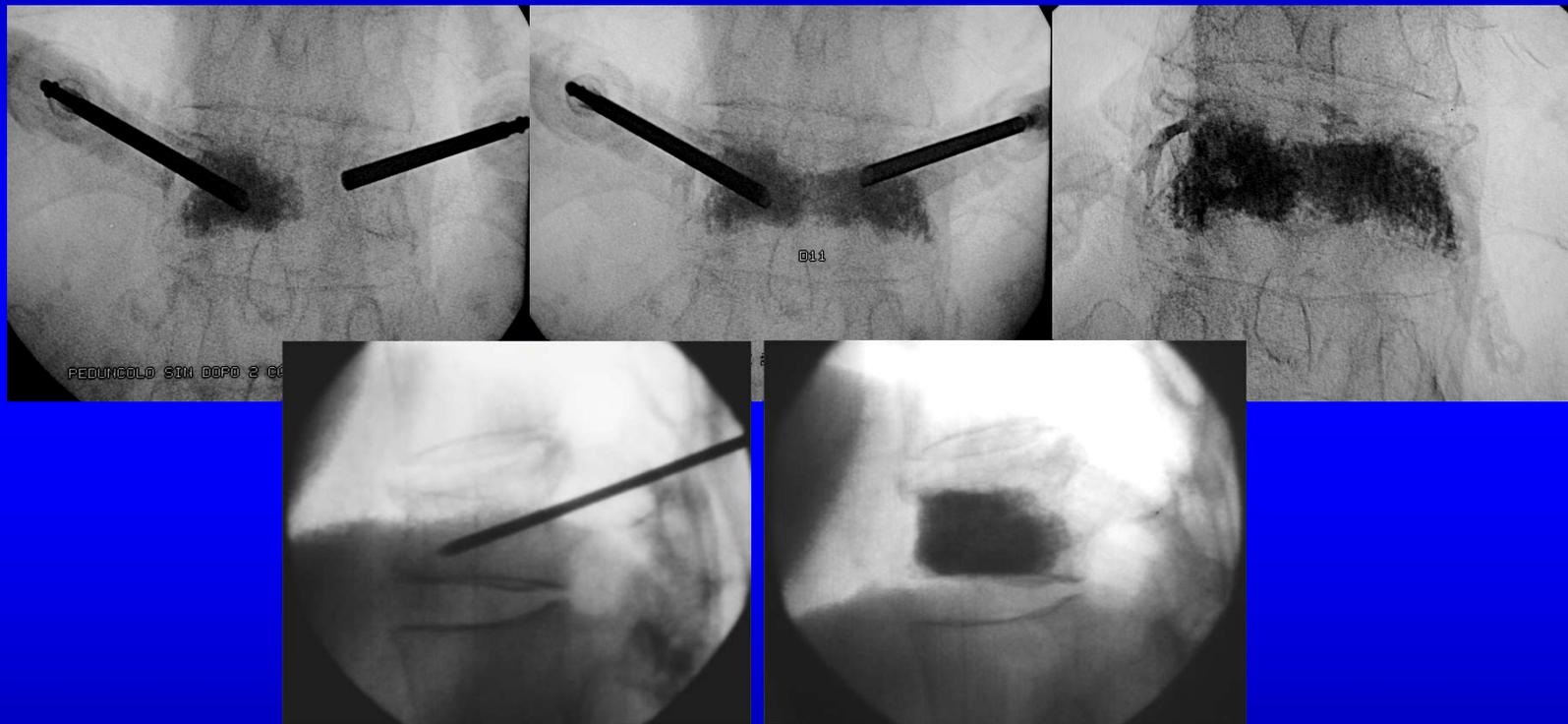
- A1.1 - IMPATTO DISCO-SOMATICO
- A1.2 - A CUNEO
- A1.3 - COLLASSO DEL CORPO VERTEBRALE

A2 SEPARAZIONE



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

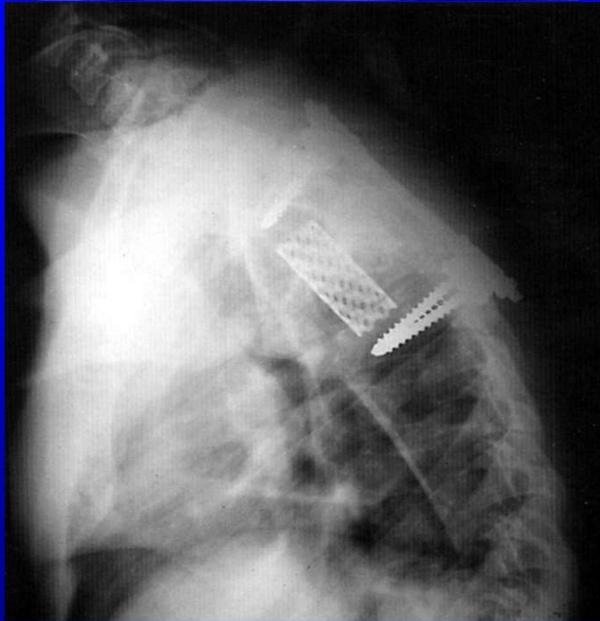
VERTEBROPLASTICA, QUANDO?



CIFOSI POST-TRAUMATICA

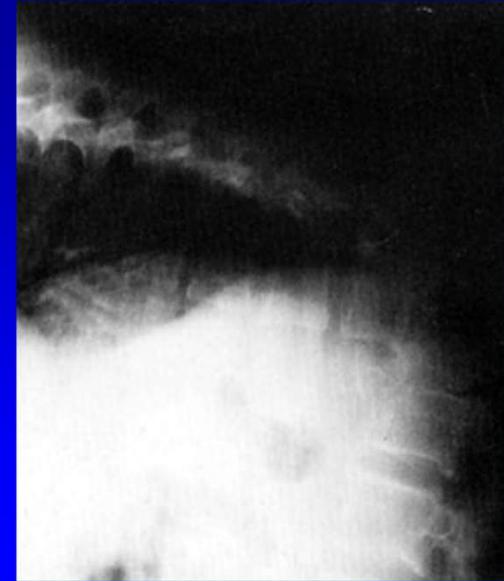


**17 aa. Cifosi
post-traumatica
amielica T3-T4**

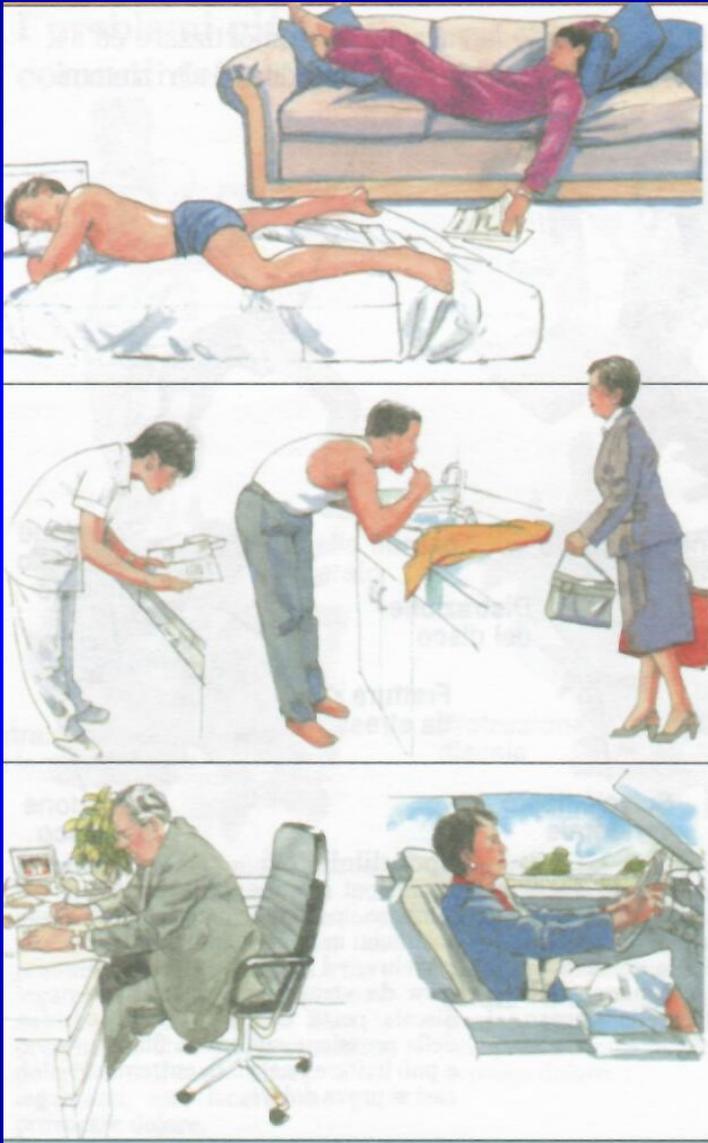


follow-up a 12 aa

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



SCORRETTA



POSTURA

CORRETTA

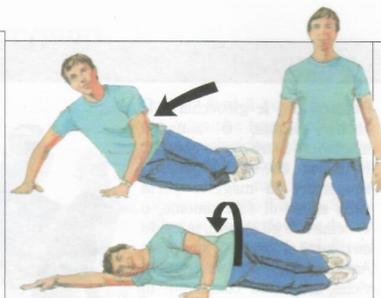


schiena) o su un fianco, rigido. Se dormi supino, sotto le ginocchia, per ve della colonna cor- e. Se dormi su un fianco in modo da scaricare in

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

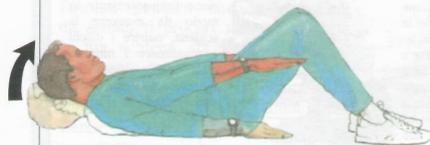
Inclina lentamente il bacino fino a raggiungere la posizione che senti più confortevole.



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.

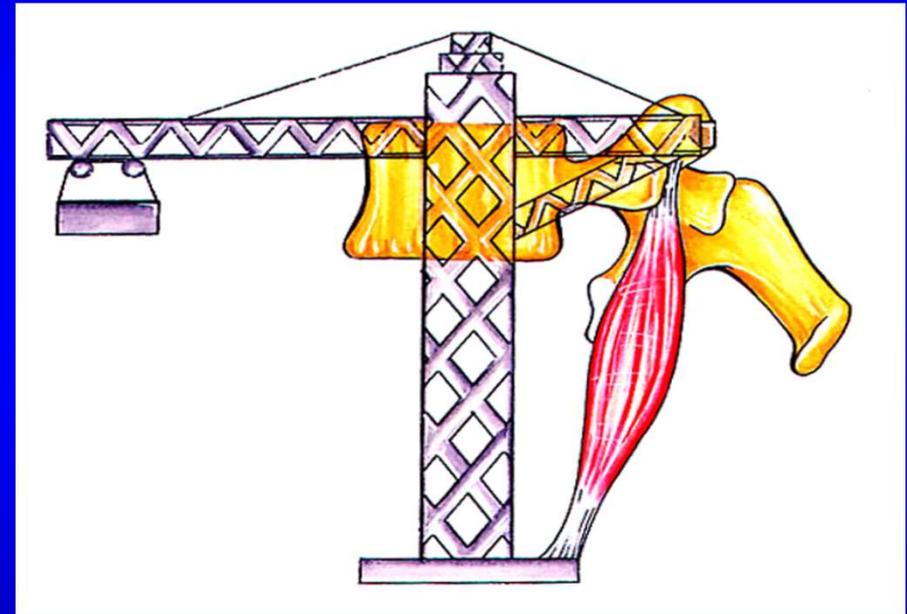
1. Supino, trova la tua posizione più confortevole. Fai passare un asciugamano o una cinghia attorno ad un piede. Contra i muscoli addominali.
2. Da questa posizione, solleva l'arto, aiutandoti con la cinghia o l'asciugamano, fino a sentire tendere i muscoli posteriori della coscia. Poi rilassa la muscolatura 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!