

Paolo Gaetani · Lorenzo Panella

IL GRANDE LIBRO DEL MAL DI SCHIENA

Prevenire e curare il dolore,
per continuare a condurre una vita normale

a cura di Edoardo Rosati



NUOVA EDIZIONE
AGGIORNATA

Il grande libro
del mal di schiena

Pubblicato per

BUR
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata

© 2019 by Paolo Gaetani, Lorenzo Panella, Edoardo Rosati
Published by arrangement with
Agenzia Letteraria Roberto Santachiara.

© 2006 RCS Libri S.p.A., Milano
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milano
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-11780-7

Disegni: Studio Monzini


Prima edizione Sonzogno: 2006
Prima edizione aggiornata Rizzoli: 2010
Prima edizione aggiornata BUR Varia: settembre 2019

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

Paolo Gaetani, Lorenzo Panella

Il grande libro del mal di schiena

Prevenire e curare il dolore, per continuare
a condurre una vita normale

A cura di Edoardo Rosati

*A tutti i nostri pazienti e a tutti gli operatori
che hanno collaborato con noi: medici, infermieri,
fisioterapisti, strumentisti e tutti coloro che hanno contribuito
e condiviso il non sempre facile tentativo di trovare
adeguate soluzioni ai problemi quotidiani.*

“In ogni cosa è salutare, di tanto in tanto, mettere un punto interrogativo a ciò che a lungo si era dato per scontato.”

Bertrand Russell

“Què prudenti che s'adombrano delle virtù come dè vizi, predicano sempre che la perfezione sta nel mezzo; e il mezzo lo fissan giusto in quel punto dov'essi sono arrivati, e ci stanno comodi.”

Alessandro Manzoni

Sommario

Introduzione	15
1. Quanto pesa il mal di schiena: le dimensioni del problema	21
2. Chi rischia di più?	31
Fattori di rischio individuali	33
Fattori di rischio legati all'attività lavorativa	37
3. Le nostre fondamenta: uno sguardo alla struttura che ci regge	43
La colonna vertebrale (o rachide)	45
I legamenti	49
I muscoli	49
4. Alle radici del mal di schiena	53
La degenerazione del disco intervertebrale	55
L'ernia del disco	60
Non solo ernia del disco	65
5. Osteoporosi e crolli vertebrali	69
Che cos'è l'osteoporosi	72
Vertebroplastica e cifoplastica: una revisione critica	85
6. Quando la colonna è instabile	91
La spondilolistesi	94

<i>Caso clinico 1</i> Lucia, 10 anni	96
L'instabilità iatrogena	98
L'instabilità da artrosi	98
Un nuovo bersaglio: l'articolazione sacro-iliaca	101
<i>Caso clinico 2</i> Marianna	105
7. Che fare quando il dolore esplode?	109
Prima fase: capire	111
Seconda fase: reagire	114
Terza fase: ripensare	115
Quarta fase: operare	115
<i>Caso clinico 3</i> Piero, 31 anni, calciatore	118
8. Mal di schiena: a chi mi devo rivolgere?	123
La terapia del dolore	131
<i>Caso clinico 4</i> Francesco, antiquario	140
9. A caccia del problema: gli esami	145
La radiografia (Rx)	147
La tomografia assiale computerizzata (TAC)	150
La risonanza magnetica nucleare (RMN)	151
L'elettromiografia	155
La scintigrafia ossea	159
10. L'attacco delle medicine	163
Antinfiammatori non steroidei (FANS)	165
Corticosteroidi	166
Analgesici ad azione centrale	167
Antinfiammatori anti-COX2	168
Complessi vitaminici (B ₁ , B ₆ , B ₁₂)	170
Miorilassanti	170
<i>Caso clinico 5</i> Adriana	171
11. Operarsi: quando, come e perché	175
La chirurgia della colonna lombare: un'analisi critica	178
La chirurgia mininvasiva sulla colonna lombare: un'analisi critica	188
Le tecniche mininvasive percutanee	193
Discectomia e microdiscectomia	198
Gli interventi chirurgici di fusione intervertebrale lombare	200

La protesi totale del disco (TDR)	211
Il futuro	213
La terapia rigenerativa del disco intervertebrale	215
<i>Caso clinico 6</i> Roberto, collaudatore	217
<i>Caso clinico 7</i> Maria, 82 anni	220
12. L'esercizio terapeutico: istruzioni per l'uso	225
Quale esercizio e per quanto tempo?	234
13. La riabilitazione: una panoramica	239
Il metodo Cyriax	243
Il metodo McKenzie	245
Il metodo Mézières	246
Rieducazione posturale globale - Il metodo Souchart	247
<i>Scheda 1</i> Corsetti, busti e fasce lombari	250
<i>Scheda 2</i> La chiropratica	255
<i>Scheda 3</i> L'osteopatia	258
14. Gli esercizi contro il dolore	261
La retrazione dell'addome	265
La retroversione	265
Movimenti alternati degli arti inferiori	266
Stretching	266
Gli esercizi di potenziamento addominale	268
Quando il mal di schiena scaturisce dalla bocca	271
<i>Scheda 4</i> Esercizi antalgici	273
15. Calore, elettricità, laser & Co.	285
Calore	288
Laser	289
Elettroterapia	289
Magnetoterapia	291
Tecarterapia	291
Trazione	292
<i>Caso clinico 8</i> Dino, 40 anni, agricoltore	294
16. E se il dolore ricompare dopo l'intervento del chirurgo?	299
<i>Scheda 5</i> Scale di valutazione del mal di schiena	303