

Martedì dell'Ordine
Parma 7 marzo 2017

IL MEDICO E LA SALUTE DELLA COLONNA VERTEBRALE

statistiche

- Sono molte le persone che soffrono di mal di schiena. In Italia si parla di oltre 15 milioni di individui. Secondo recenti rilevazioni statistiche, il mal di schiena risulta la prima causa di assenteismo e la seconda di invalidità permanente. Anche se pare che solo il 50% di chi lamenta questo disturbo si rivolge a un medico.
- Nei paesi industrializzati il mal di schiena è una patologia molto frequente nella popolazione adulta, soprattutto giovane; infatti, la sua incidenza annuale è massima fra la terza e la quinta decade.
- Più del 70-90% delle persone avrà almeno un episodio di mal di schiena durante la vita.
- Ogni anno, il 15-45% degli adulti soffre di dolore lombare e una persona su venti si presenta con un nuovo episodio.
- Secondo i dati della Relazione sullo stato sanitario del Paese del Ministero della Sanità del 2000, in Italia, colpisce durante la vita circa l'80% della popolazione.
- Dati più aggiornati emergono dalle recenti linee-guida sull'ernia del disco. L'indagine ISTAT sullo stato di salute in Italia segnala che l'8,2% della popolazione ha riferito nel 1999 di essere affetto da lombosciatalgia (7,3% maschi e 9,3% femmine).

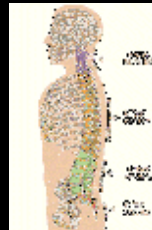
Il dolore vertebrale è la prima causa di ricorso al MMG



- Di **lombalgia** soffre il 90% della popolazione (almeno una volta nella vita), la **cervicalgia** colpisce ogni anno fino al 70% e anche la **sciatalgia** è molto frequente.
- Queste condizioni creano seri problemi nel lavoro, limitano l'esercizio fisico e lo sport e peggiorano la qualità della vita.

La salute (e il benessere) della colonna vertebrale dipendono principalmente da:

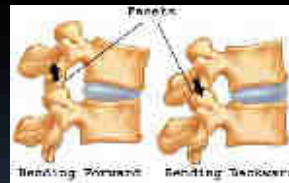
- **Postura**



- **Disco intervertebrale**



- **Facet joints**

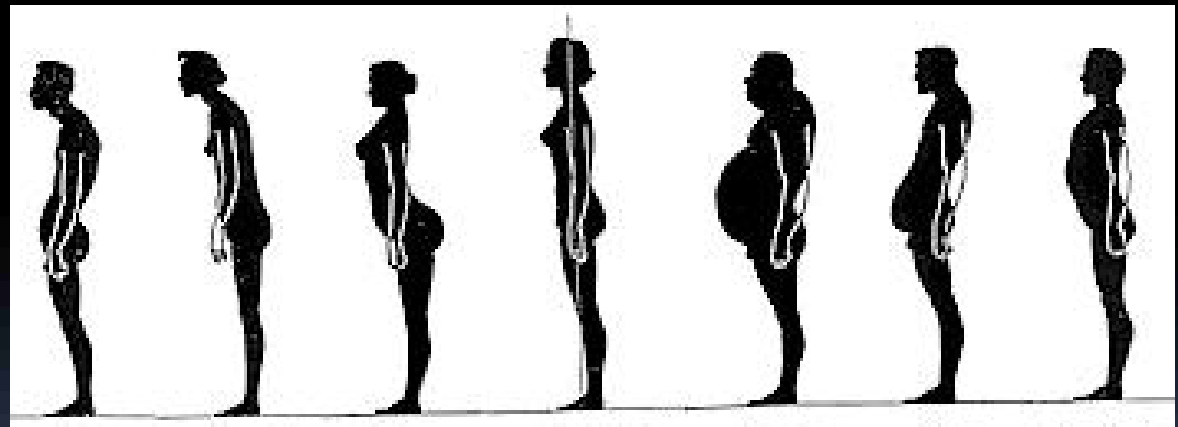
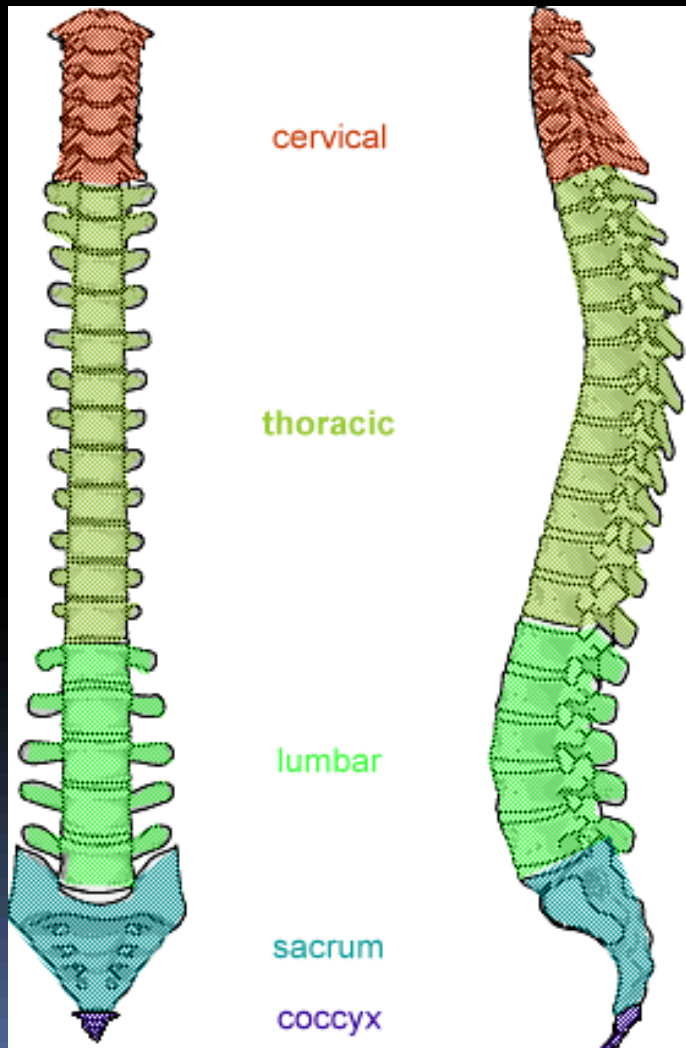


- **Apparato muscolare**



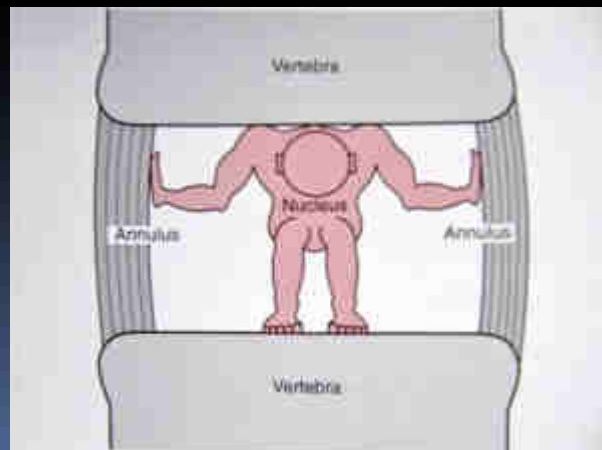
Postura: posizione spontanea del corpo nello spazio

E' fortemente influenzata dallo "shape" dato alla colonna dalle **curve sagittali fisiologiche** (lordosi, cifosi...)

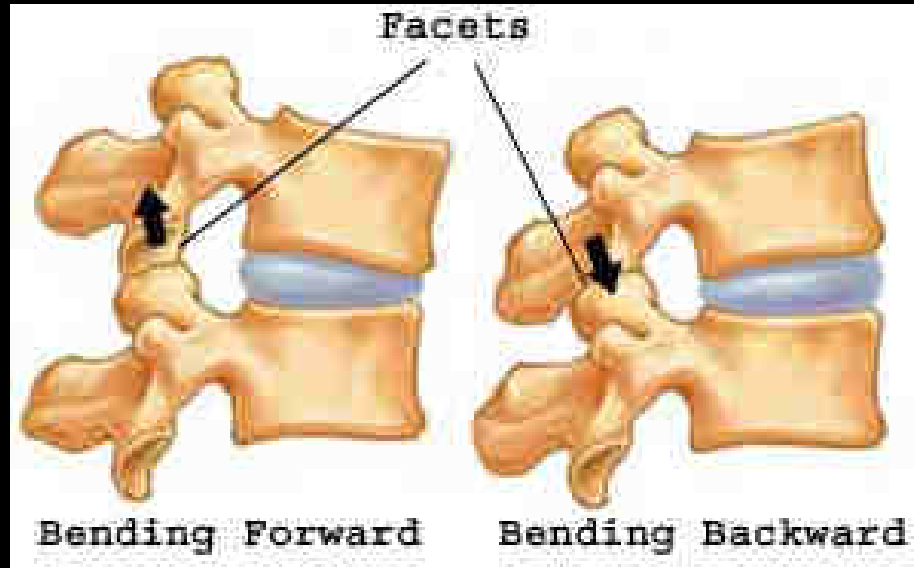




- Il disco intervertebrale ha **funzione portante**
- I carichi sono principalmente sopportati dal **nucleo polposso**
- Il nucleo polposso contiene acqua per l'80% (l'annulus per il 65%), principalmente legata ai **proteoglicani** altamente idrofili prodotti dai condrociti discali
- Un disco bene idratato è elastico è anche più resistente dell'osso.

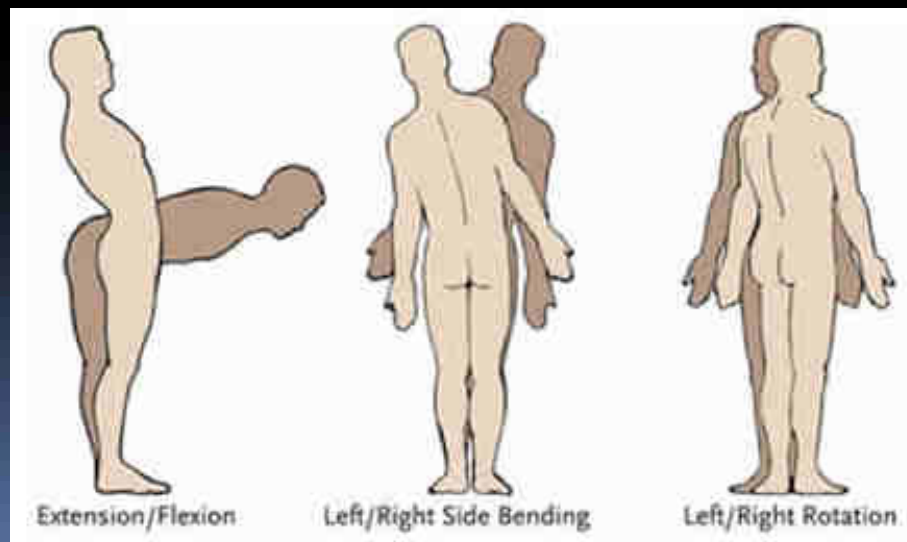


Facet joints



FACET JOINTS

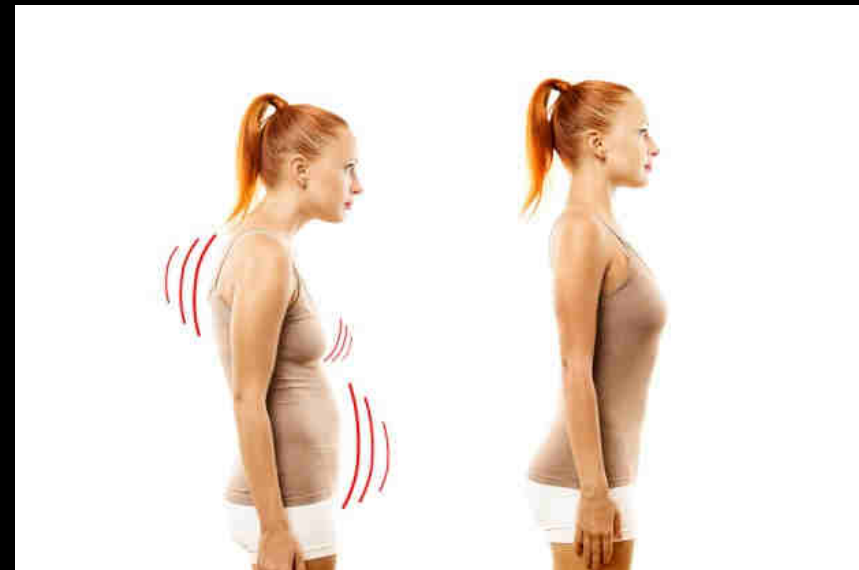
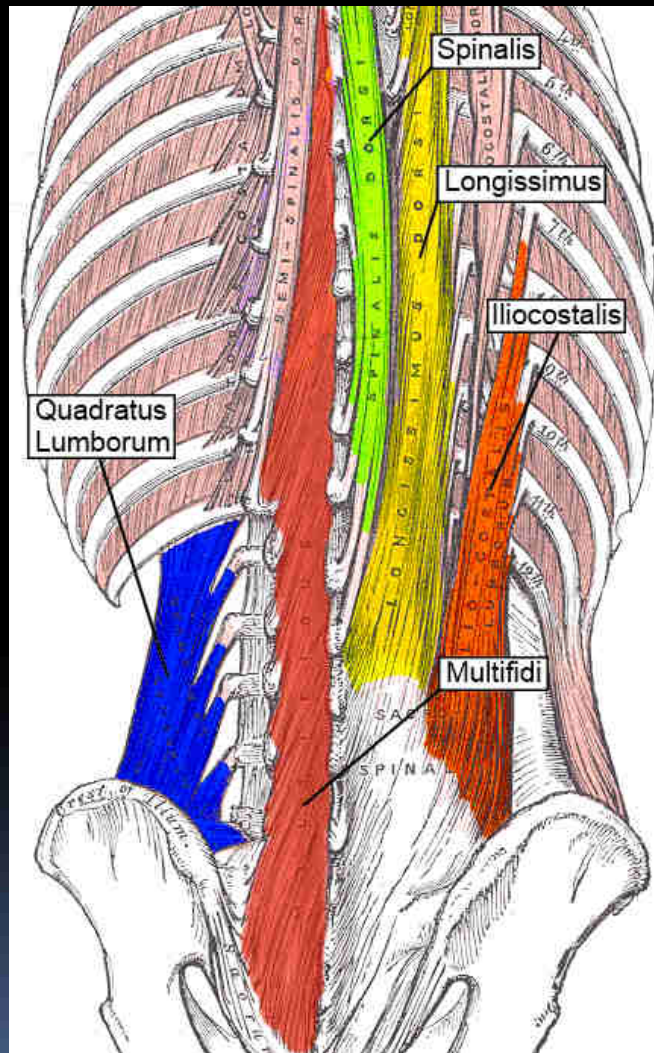
Movimenti di chiusura (“embricazione”) e di apertura (“disabitazione”)



COLONNA VERTEBRALE

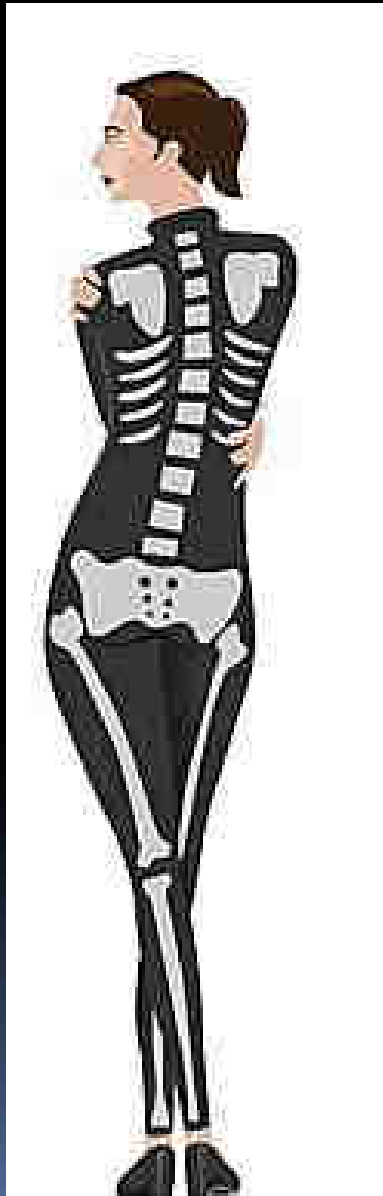
Movimenti di flesso-estensione (piano sagittale)
inclinazione laterale (piano frontale)
rotazione assiale (piano orizzontale)

Apparato muscolare



- Esercizio terapeutico
- Esercizio fisico
- Sport

La salute della colonna vertebrale



- **Fabio Pessina**
Valutazione clinica del paziente con dolore vertebrale
- **Giovanni Magnani**
Trattamento medico conservativo della malattia del disco
- **Cosimo Costantino**
L'esercizio terapeutico: panorama generale sulle metodiche rieducative della colonna
- **Salvatore Minnella**
Deformità vertebrali dell'età evolutiva