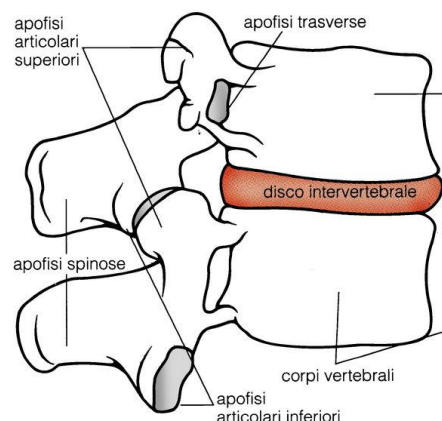
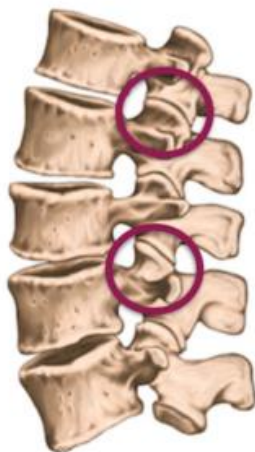


Lombalgia acuta o “colpo della strega”

La lombalgia acuta (comunemente detta colpo della strega) è una situazione patologica che si presenta spesso rialzandosi da una posizione flessa.

La motivazione di tale blocco articolare può essere data da due strutture principalmente: le **faccette zigapofisarie** (cerchiate nell'immagine 1) o il **disco intervertebrale** (evidenziato nell'immagine 2).



Nel caso 1, è da considerarsi che anatomicamente tra una articolazione zigapofisaria e l'altra vi sono delle strutture meniscali caratterizzate da cellule fibro-adipose, le quali hanno una funzione di riempimento e permettono lo scivolamento delle due faccette formanti l'articolazione durante i movimenti di flessione ed estensione. Può accadere che durante la flessione il menisco fuoriesca leggermente dall'articolazione non permettendo il rientro durante l'estensione, provocando maggior tensione a livello capsulare e la sensazione dolorosa.

Nel caso 2, i nostri movimenti lombari (flessione, estensione, rotazione e latero-flessione) sono sempre accompagnati da piccoli scivolamenti del disco intervertebrale, il quale ha il compito di preservare la colonna assorbendo le forze di compressione e favorirne i movimenti. Nel caso in cui durante la flessione lo spostamento dell'anello fibroso provochi un'irritazione od una tensione a livello del legamento longitudinale posteriore si avrà come conseguenza l'algia improvvisa tipica della lombalgia acuta.

Una seconda teoria riguardante il disco riguarda la possibilità che un'inflammatione discale vada a comprimere il plesso venoso adiacente scatenandone la massima irritazione e compressione durante il movimento in flessione.

Qualunque sia la spiegazione ci troveremo di fronte ad una disfunzione della colonna, tale dolore non ha origine infiammatoria e proprio per questo nella maggioranza dei casi la terapia con FANS (farmaci infiammatori non steroidei) non ha alcun effetto.

Il consiglio è sempre quello di affidarsi ad un professionista. La terapia manuale associata ad esercizi specifici (a seguito di un'accurata valutazione per capire l'origine sintomatologica) è molto efficace in questi casi per riacquisire il movimento in flessione. E' necessario non rimanere troppo

tempo nella stessa posizione e mantenere esercizi di intensità bassa come per esempio il cammino. Nonostante l'algia che il movimento possa provocare è fondamentale mantenere il tono muscolare e mobilizzare la colonna e il disco per evitare il peggioramento del sintomo.

Dott. Cristiano Zanini