

⇒ Flash ⇐

## La prevenzione delle lesioni spinali: un obiettivo interessante

*Klaas S, Nature, 2013*

---

*Alessandra Negrini*

La prevenzione primaria della lombalgia è ancora un traguardo distante. I numerosi tentativi di prevenzione quali programmi ergonomici, cambiamenti dello stile di vita e programmi di esercizi si sono dimostrati inefficaci. Al contrario, la ricerca nel campo delle lesioni spinali sta portando a buoni risultati.

Ogni anno si verificano più di 12 mila lesioni del midollo spinale solo negli Stati Uniti e gli statunitensi, con attualmente una lesione midollare, sono tra i 238 e i 322 mila. Poco meno del 40% delle lesioni sono dovute ad incidenti stradali, il 30% a cadute, il 15% ad atti di violenza e più del 10% derivano da incidenti sportivi.

Secondo uno studio di Sara Klaas, è possibile prevenire la maggior parte di queste lesioni. Circa il 25% degli incidenti stradali nei giovani dai 18 ai 20 anni e dai 25 ai 34 anni è dovuto all'utilizzo del telefono; l'eliminazione dell'uso di chiamate e messaggi alla guida porterebbe a notevoli risultati in termini di prevenzione.

Per la prevenzione delle cadute, Klaas ha ideato programmi multimodali che comprendono la pratica di esercizi, la riduzione di inappropriate interazioni tra farmaci, l'indossamento degli occhiali quando prescritti e la messa in sicurezza delle abitazioni. Questo programma di prevenzione è indirizzato ai soggetti con più di 60 anni e, in particolare, al gruppo più vulnerabile degli over 75.