

Invecchiare senza dolore

Brinjikji W, American Journal of Neuroradiology, 2014

Alessandra Negrini

Le persone che soffrono di mal di schiena sono spesso convinte che la loro vita sarà caratterizzata da un continuo incremento del dolore e della disabilità, pensiero che porta loro a scegliere trattamenti invasivi quali la terapia con oppioidi a lungo termine, continue infiltrazioni o la chirurgia.

In realtà, la maggior parte dei cambiamenti della colonna che avvengono con l'invecchiamento non sono più significativi della comparsa dei capelli bianchi o delle zampe di gallina intorno agli occhi. La più grande revisione sistematica compiuta fino ad ora ha dimostrato che i segni radiografici di degenerazione della colonna vertebrale hanno raramente un'associazione con la lombalgia e, quindi, non dovrebbero essere considerati come evidenza dell'origine del dolore. Waleed Brinjikji ha revisionato tutti gli studi nei quali veniva riportata la prevalenza di degenerazione della colonna lombare alle immagini di risonanze magnetiche e TC di pazienti adulti asintomatici e senza storie di lombalgie pregresse.

Dai 33 studi inclusi nella revisione, è emerso che la degenerazione discale asintomatica è estremamente comune e la sua prevalenza aumenta con l'età: dal 37% nei ventenni al 96% degli ottantenni. La prevalenza di una protrusione discale oscilla invece dal 29% a vent'anni al 43% ad ottanta.

È stato condotto successivamente uno studio pilota per valutare se i pazienti che ricevevano queste informazioni epidemiologiche fossero meno propensi a ricercare ulteriori diagnosi o trattamenti: la risposta è stata affermativa.