

⇒ Flash ⇐

Lo strappo muscolare può essere una spiegazione rischiosa per il mal di schiena?

Goodman DM, JAMA patient Page, 2013

Alessandra Negrini

Molti operatori sanitari hanno teorie domestiche circa la struttura anatomica che potrebbe causare mal di schiena: disco, articolazione sacroiliaca, faccette articolari, piatti vertebrali, instabilità vertebrale, sublussazioni di varie articolazioni, lesione dei legamenti, problemi dei tendini e molto altro.

Le varie spiegazioni circa la causa del mal di schiena sono andate di moda e passate di moda continuamente negli anni. Nonostante non sia mai stato dimostrato e, quindi, dovrebbe essere considerata un'ipotesi, una delle spiegazioni attuali più comuni del mal di schiena è lo strappo muscolare.

Escludendo gli strappi muscolari severi con ematoma, le lesioni del muscolo non possono essere indagate con i raggi x, la TC o la RM. Poiché non è possibile identificare le lesioni muscolari minori, determinare un pattern di sintomi associati allo strappo è un puro esercizio di speculazione.

In ogni caso, ammettendo che lo strappo muscolare sia alla base del mal di schiena, la soluzione della maggior parte delle persone sarebbe il riposo e l'assenza di sforzi fino alla guarigione del supposto strappo muscolare.

Secondo Goodman, il riposo spesso può aiutare quando il mal di schiena è causato da uno strappo muscolare. Si tratta però di un consiglio rischioso in una società nella quale l'inattività fisica, insieme alle patologie strettamente collegate ad essa (come il cancro, le patologie cardiache e il diabete) costituiscono il problema maggiore.

La prevalenza delle persone che soffrono di mal di schiena si aggira tra il 20 e il 30%; potrebbe essere pericoloso consigliare ad un quinto o un terzo della popolazione di evitare attività fisica e sforzi fino alla risoluzione dei sintomi, soprattutto quando le prove scientifiche che dimostrino che l'attività possa causare dei danni nei pazienti con mal di schiena sono decisamente molto scarse.