

⇒ Flash ⇐

I quattro errori più comuni sulla lombalgia

Consumer Reports, Agosto 2014

Alessandra Negrini

Un articolo pubblicato sul sito web di Consumer Reports ha riassunto i quattro errori più comuni riguardo la lombalgia: effettuare eccessivi test diagnostici, riposare a letto, assumere farmaci sbagliati, scegliere la chirurgia quando non ce ne sarebbe bisogno.

Le radiografie, le TC e le RMN non sono necessarie per la maggior parte delle persone che soffrono di lombalgia ed effettuare test diagnostici precocemente non renderà più rapida la ripresa.

Le linee guida basate sull'evidenza scientifica raccomandano di evitare il riposo a letto e di continuare a rimanere attivi, velocizzando così il processo di recupero.

Consumer Reports suggerisce di fare attenzione nell'assumere narcotici potenti, ricordando che gli oppioidi espongono a numerosi rischi e a lungo termine hanno un effetto negativo; consiglia di tenere in considerazione i farmaci antinfiammatori non steroidei da banco, come l'ibuprofene e il naproxene; per coloro che sono a rischio cardiovascolare o gastrointestinale consiglia di assumere solo paracetamolo, nonostante la sua efficacia sia stata recentemente messa in discussione.

La grande maggioranza di persone che soffre di lombalgia dovrebbe evitare la chirurgia, che è invece consigliata nei casi di sintomi importanti alla schiena e alle gambe chiaramente connessi ad ernie del disco o stenosi spinale, che non sono migliorati in tre mesi di trattamento conservativo.