

Ernie del disco: 1 italiano su 4 soffre della lombare. Recidive nel 30% dei casi, dopo 18 mesi. I consigli degli specialisti

Ernia del disco: nuovi approcci terapeutici e chirurgici per la cura. Fattori ereditari, postura, fumo, peso corporeo, l'altezza e il lavoro. Attenzione all'attività fisica non controllata. Interdisciplinarietà e collaborazione tra specialisti e fisioterapisti.

Le ernie discali si manifestano soprattutto nella fascia d'età tra i 35 ed i 45 anni. "Quando c'è un danno neurologico, occorre operare subito", sottolinea il Prof. Pier Vittorio Nardi, Presidente dell'Associazione Chirurgia Italiana Spinale Mininvasiva e Robotica (CISMeR)

Le ernie discali rappresentano un'anomalia della colonna vertebrale molto diffusa: **più di 4 italiani su 5 hanno (o avranno) problemi di ernia del disco nella propria vita**, con sintomi che possono spaziare da un dolore lombare blando ad uno acuto. Le ernie discali si manifestano soprattutto **nella fascia d'età tra i 35 ed i 45 anni**, quando il nucleo centrale è ancora ben idratato e gelatinoso. Con l'età il nucleo polposo cambia, si disidrata progressivamente ed il rischio di formazione di ernie si riduce. La prevalenza nel corso della vita di ernia del disco lombare è stata stimata pari all'1-3% nei paesi occidentali.

Un'indagine in Italia segnala che **l'8,2% della popolazione ha riferito di essere affetto da «lombosciatalgia» (7,3% maschi e 9,3% femmine). Circa il 94% delle ernie del disco sono all'altezza di L4-L5 (segmenti lombari 4 e 5) o L5-S1 (segmento lombare 5 e segmento sacrale 1). Quattro le tecniche che vengono usate** per risolvere il problema "ernia al disco": intervento percutaneo, endoscopica, microchirurgica, e microchirurgica strumentata, con supporti strumentali, ossia gli spaziatori.

*"Tutte le patologie della colonna - dichiara il **Prof. Pier Vittorio Nardi, Presidente dell'Associazione Chirurgia Italiana Spinale Mininvasiva e Robotica (CISMeR)** - originano dalla degenerazione discale lombare precoce che nel tempo peggiora gradatamente diventando l'anticamera delle successive erniazioni. Ecco perché trattare la degenerazione discale vuol dire prevenire l'evoluzione patologica dei dischi, tra le nuove possibilità **l'utilizzo delle membrane amniotiche iniettabili per via percutanea** in anestesia locale nei dischi, caratterizzate da un mixed di fattori di crescita e cellule stromali, consente la rigenerazione e protezione dei dischi, anche se al momento la durata protettiva sembrerebbe durare circa 1-2 anni"*

La funzione principale del disco è quella di consentire, insieme alle articolazioni, il movimento della colonna, e ridurre le componenti di scivolamento reciproco tra le vertebre che costituiscono uno degli elementi più dannosi per le strutture vertebrali durante i normali movimenti. L'ernia del disco si verifica quando la parte gelatinosa trapassa la parte posteriore/laterale dell'anello fibroso e fuoriesce causando diversi tipi di sintomi.

RECIDIVE: *"Nell'80% dei casi - aggiunge il **Prof. Pier Vittorio Nardi, Presidente CISMeR** - si tende a "curare" l'ernia al disco in modo conservativo, attraverso la fisioterapia, farmaci e stili di vita più attenti. Ma occorre sottolineare che un'ernia seguita in questo modo non assicura un risultato a lungo termine: è stato certificato, infatti, che **a distanza di un anno e mezzo, a seconda della gravità dell'ernia, i problemi tornano a farsi sentire nel 30% dei casi**".*

Si parla, inoltre, di **un problema ereditario di natura biomeccanica nel 35% dei pazienti**: secondo le statistiche in nostro possesso fattori ereditari e genetici, quindi persone che hanno postura e stile di vita non corretti spesso non hanno problemi, che si manifestano invece in altre ben più attente.

SPORT SOTTO CONTROLLO - Un ruolo cruciale lo riveste **l'attività fisica e il fitness**, ma occorre essere seguiti da personale specializzato e mai improvvisato, laureato e pronto a trattare diversi profili. Utilizzate anche le cinture apposite. Tra le attività sportive sconsigliate in palestra, gli allenamenti di gruppo, perché spesso non si adattano alla persona e subentrano altre variabili non trascurabili. Mai, inoltre, mettersi a correre dopo un pasto abbondante; meglio una passeggiata senza inclinazioni. Quando si corre, meglio farlo su un prato e non sull'asfalto o sulla sabbia o terreni disconnessi. Prestate attenzione agli sforzi durante gli esercizi di sollevamento pesi, perché questi devono essere sostenuti dalle gambe e non devono mai influire sulla schiena.

*"Il ruolo della clinica è fondamentale - chiosa il Prof. Pier Vittorio Nardi - occorre dire **"basta" alla fisioterapia prolungata** e che non comporta effetti di alcun tipo. Quando c'è un danno neurologico, occorre operare subito. Stesso discorso per i casi di eccessiva sensibilità e di paralisi. Sarebbe importante anche prevenire le problematiche, con un sostegno medico dopo i 30 anni".*

CONSIGLI - Tra i principali fattori che contribuiscono allo svilupparsi dell'ernia, il fumo, perché diminuisce i livelli di ossigeno nel sangue, privando i tessuti del corpo di nutrienti vitali; il peso corporeo in eccesso, causa di stress supplementare sui dischi nella regione lombare; l'altezza, perché gli uomini più alti di 180 cm e le donne più alte di 170 sembrano avere un rischio maggiore; il lavoro, i lavori impegnativi sul piano fisico hanno un maggiore rischio di problemi alla schiena, ma anche lavori che richiedono una prolungata posizione seduta o lo stare in piedi nella stessa posizione possono essere rischiosi.

Quattro consigli per prevenire un disco erniato:

- 1) l'esercizio fisico regolare rallenta la degenerazione dei dischi, e il rafforzamento dei muscoli interessati aiuta a sostenere maggiormente la colonna vertebrale;
- 2) una corretta postura, con una schiena dritta e allineata, in particolare quando sedete per periodi lunghi;
- 3) mantenete il peso forma: l'eccesso di peso aumenta la pressione sulla spina dorsale e i dischi, rendendoli più sensibili;
- 4) non fumate.