

Il Dolore Lombare: capire la complessità delle sue componenti per affrontarlo correttamente



Ti sei mai chiesto perché il **mal di schiena** a volte sembra non andarsene mai? O perché, pur cambiando postura o facendo stretching, il **dolore non diminuisce**?^{1,2}

La **Lombalgia**, o mal di schiena, non è solo un fastidio temporaneo: può essere un dolore che nasce da diverse cause, che si sovrappongono e interagiscono tra loro. Che sia un dolore **acuto** e improvviso, o un dolore **cronico** che ti accompagna da tempo, capire cosa c'è dietro è il primo passo per **gestirlo efficacemente**.^{1,2}



>70%

Prevalenza di dolore lombare nei paesi industrializzati nel corso della vita²



Il mal di schiena comprende uno spettro di diverse **tipologie di dolore**, che spesso si sovrappongono:¹

Nocicettivo, derivante dall'attivazione dei nocicettori che innervano legamenti, articolazioni, muscoli e tendini, in risposta a lesioni tissutali, infiammazioni o stress biomeccanico.²

Neuropatico, che insorge a causa di lesioni o patologie che colpiscono direttamente le radici nervose che innervano la colonna vertebrale e gli arti inferiori.²

Nociplastico o aspecifico, dovuto ad un'amplificazione del dolore nel sistema nervoso centrale.¹

Misto, quando le diverse tipologie di dolore coesistono.^{1,2}



LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE SI MISURA CON **ALMENO UN EPISODIO DI LOMBALGIA ACUTA** NEL CORSO DELLA VITA:

questa condizione è solitamente di breve durata, ma quando persiste per **più di 12 settimane** diventa **cronica**.²

Gli elementi che compongono la colonna lombare come i **tessuti molli, vertebre, articolazioni, dischi intervertebrali**, sono soggetti a diversi fattori di **stress** e ciascuno di questi, da solo o in combinazione, può contribuire al **mal di schiena**.¹

Secondo il **modello biopsicosociale** il **mal di schiena** è causato da una combinazione di fattori **sociali, psicologici e biologici** che possono sia predisporre, che derivare, da un infortunio.¹

Con il passare degli anni e l'aumento della sedentarietà, la lombalgia cronica è destinata ad aumentare. Per questo è importante mantenersi attivi!¹



Il **mal di schiena** è un problema complesso che può derivare da molteplici fattori.

Riconoscere le **diverse tipologie di dolore** è cruciale per trattarlo correttamente: una valutazione medica completa consente di identificare i fattori specifici che contribuiscono al proprio malessere.

Un approccio multimodale e interdisciplinare può essere una strategia ottimale per la gestione del dolore.¹

Bibliografia:

1. Knezevic NN., et al. Low back pain. Lancet. 2021;398(10294):78-92. doi:10.1016/S0140-6736(21)00733-9
2. Baron R., et al. Neuropathic low back pain in clinical practice. Eur J Pain. 2016;20(6):861-873. doi:10.1002/ejp.83