

Sciatalgia

Aiuto immediato e
sollevio al dolore

Nozioni
specialistiche,
informazioni
e consigli per la
quotidianità



Sommario

Prefazione	3
Dal punto di vista anatomico	4
Dove si trova il nervo sciatico?	4
Come si manifestano i dolori sciatici?	6
Quali cause si celano dietro la sciatalgia?	7
Il corretto trattamento	10
Sciatalgia: cosa fare?	10

Un cordiale benvenuto

Tutti probabilmente hanno già provato una fitta alla schiena. Ma quando la fitta non cessa o la gamba fa improvvisamente male, ci si comincia lentamente a chiedere: da dove vengono i dolori? Cosa posso fare al riguardo? Cosa mi aiuta davvero?

In questo e-book le illustriamo perché il nervo sciatico provoca dolore e cosa si può fare al riguardo.

i

Sapeva che...

.....
circa l'80% della popolazione soffre almeno una volta nella vita di lombalgia (dolore nella parte bassa della schiena) o sciatalgia (dolore tensivo, lancinante alla schiena)?
.....

per l'85% di questi pazienti non è possibile identificare una causa precisa?
.....

nella maggior parte delle pazienti e dei pazienti la causa è muscolare?
.....

il benessere psicologico della/del paziente ha un'enorme influenza sul processo di guarigione? Fattori psicosociali come stati d'ansia, depressione, insoddisfazione personale possono influire negativamente su una rapida guarigione. Il rilassamento e la gestione dello stress influiscono invece positivamente.
.....

Informazioni sull'autrice

Agnes Jucker è fisioterapista e medico generico. Nella sua attività di fisioterapista e medico ha spesso a che fare con pazienti affetti da mal di schiena e dispone quindi di esperienza in materia.

Nella maggior parte dei casi si tratta di «mal di schiena senza complicazioni», sebbene molto doloroso. Con il giusto trattamento, tuttavia, si assiste a un rapido miglioramento.



Dove si trova il nervo sciatico?

Il nervo ischiatico, detto anche nervo sciatico, è il nervo più lungo e – con un diametro di 1,5 centimetri – anche il più spesso nervo periferico del corpo umano. Ha origine nel midollo spinale a livello della colonna vertebrale lombare e da lì si estende lungo i glutei e le gambe. Al di sopra della fossa poplitea si divide in nervo tibiale e nervo peroneo comune (nervus tibialis e nervus fibularis). Come nervo tibiale o nervo peroneo comune prosegue fino ai piedi. Proprio per questo motivo, i problemi con il nervo sciatico causano spesso dolori su larga scala che si possono avvertire dall'ultima vertebra lombare fino ai piedi.



Funzione del nervo ischiatico

Attraverso il midollo spinale, il nervo sciatico trasmette tutti i comandi e le sensazioni tra il cervello e la muscolatura della gamba. Contiene parti motorie e sensoriali e innerva i muscoli posteriori della coscia, parte dei muscoli del lato interno della coscia e l'articolazione del ginocchio.

Cosa succede in caso di sciatalgia?

raramente

Raramente il nervo sciatico subisce danni completi. Una vera e propria lesione strutturale può verificarsi ad esempio in seguito a fratture del bacino o lussazioni dell'anca (dislocazione dell'articolazione dell'anca), a seguito di interventi chirurgici sull'articolazione dell'anca o a iniezioni sui glutei eseguite in modo scorretto. Il danno si manifesta ad esempio con l'incapacità di sollevarsi sulle punte dei piedi.

spesso

La causa molto più frequente è una sciatalgia acuta. Quest'ultima descrive uno stato d'irritazione del nervo, in cui non sono presenti danni strutturali – generalmente dovuta a carico sbilanciato o a sovraccarico. Si tratta di una «sindrome funzionale». Molto spesso le irritazioni si verificano anche a causa di un'ernia del disco.

Come si manifestano i dolori sciatici?

Possibili sintomi di sciatalgia

Dolori tensivi che partono dalla parte bassa della schiena e attraverso i glutei possono irradiarsi fino alla parte posteriore della coscia e talvolta al piede.

I dolori sono in genere unilaterali.

Il dolore è spesso più intenso di notte o al mattino dopo una lunga fase di riposo.

Non appena ci si inizia a muovere, spesso i disturbi migliorano per un breve periodo.

I dolori aumentano in caso di sforzo intenso, ad esempio sollevando un oggetto pesante.

Anche dolori che si avvertono in alcuni punti dei glutei insieme a un ispessimento in queste aree sono relativamente comuni.

Possono comparire anche dolori con disturbi sensoriali come formicolio, bruciore, intorpidimento o paralisi in singoli gruppi muscolari della gamba.



I dolori sciatici si manifestano in modo diverso da persona a persona: variano fortemente in termini di intensità, carattere del dolore e sede dell'irritazione del nervo.

Quali cause si celano dietro la sciatalgia?

I dolori sciatici sono dovuti a diverse possibili cause. A grandi linee si fa una distinzione tra danni da pressione e infiammazioni del nervo.

Cause dei danni da pressione che possono portare a un'irritazione del nervo sciatico:

Un'ernia del disco o lo spostamento di un disco che preme sul nervo sciatico

Tensioni muscolari nella schiena e nel bacino

Un muscolo piriforme molto contratto nei glutei che preme sul nervo sciatico, spesso a causa di un sovraccarico unilaterale

Anche il parto può provocare dolori sciatici perché, durante il parto, la testa del bambino si trova vicino al nervo sciatico e può quindi esercitare una pressione su di esso

Restringimenti nell'area del canale vertebrale

Postura scorretta

Cambiamenti degenerativi della colonna vertebrale

Sovrappeso

Possibili cause di infiammazioni che possono portare a un'irritazione del nervo sciatico:

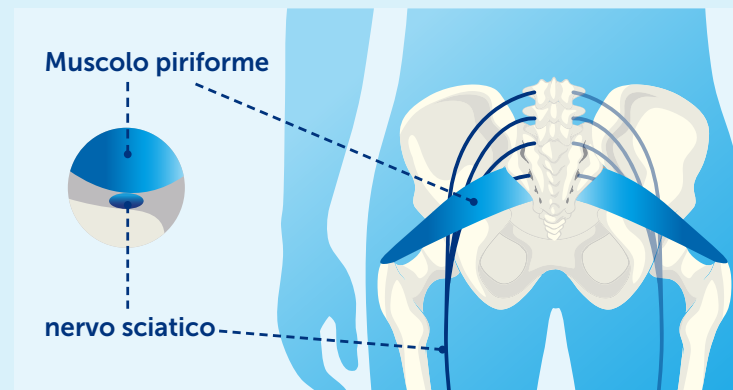
Malattia di Lyme / Neuroborreliosi

Fuoco di Sant'Antonio / Herpes zoster

Spondiloartrite



Il muscolo piriforme



Muscolo piriforme significa «muscolo a forma di pera».

Si trova in profondità sotto il muscolo grande gluteo.

Collega l'osso sacro alla coscia.

Sotto di esso passa il nervo sciatico.

Se si contrae e si irrigidisce può irritare il nervo sciatico – provocando a sua volta dolori ai glutei, che spesso si irradiano lungo la parte posteriore della gamba.

Durata dei disturbi

Le possibilità di guarigione da una sciatalgia senza complicazioni sono generalmente buone.

La durata dei disturbi dipende tra l'altro dalla loro gravità, dalla forma fisica generale della persona interessata e dalla sua età.

Spesso, i disturbi migliorano nel giro di qualche giorno, ma possono anche durare da quattro a otto settimane.

Come viene diagnosticata la sciatalgia?

Consulto medico accurato e dettagliato da parte di un medico specialista, analisi della durata, della sede, dell'intensità e del carattere del dolore: quando si manifesta il dolore? Il dolore è legato al movimento?

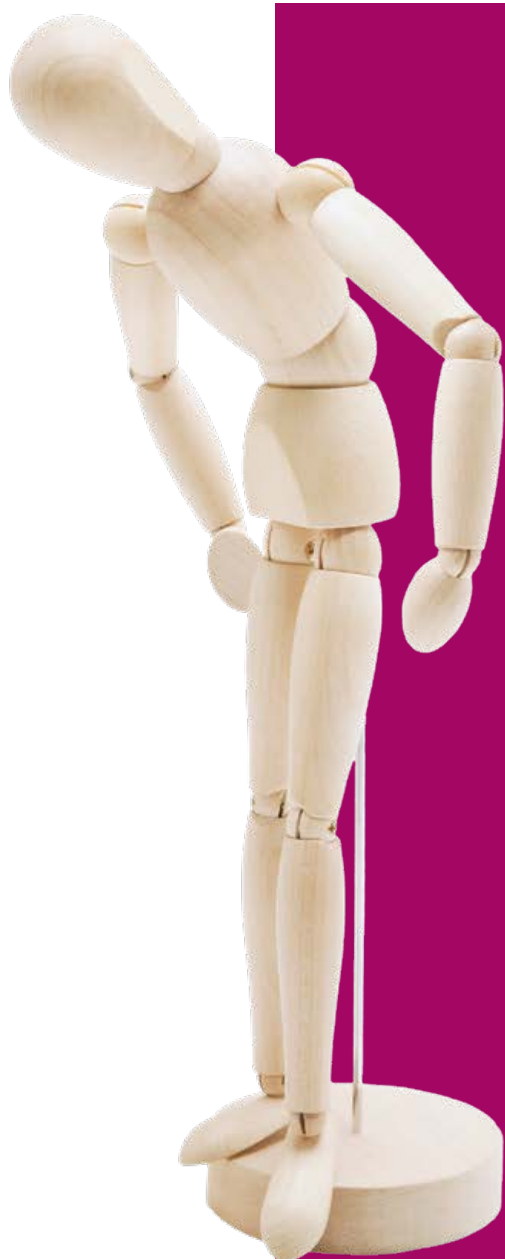
Esame obiettivo da parte di un medico specialista

Eventuale ulteriore diagnostica

Poiché i sintomi di una sciatalgia acuta sono relativamente chiari e sebbene molte pazienti e molti pazienti avvertano il dolore in modo diverso, nella maggior parte dei casi la diagnosi non è particolarmente complessa. La ricerca della causa è invece più difficile.



In circa una persona colpita su nove, i disturbi della lombosciatalgia («colpo della strega») scompaiono entro circa sei settimane.



Red flag

Le cosiddette «red flag» (bandierine rosse) seguenti aiutano a riconoscere i segnali d'allarme. Se ne compaiono diverse insieme a dolori alla schiena, ci si dovrebbe sottoporre ad accertamenti.

Età (meno di 20 anni, più di 50)

Perdita di peso improvvisa, febbre, forte sudorazione notturna

Disfunzioni neurologiche, come ad esempio intorpidimento di parti del corpo

Perdita di sensibilità in alcune parti del corpo con elevato calo della forza

Insorgenza improvvisa di incontinenza (incapacità di trattenere feci e urine)

Disturbi sensoriali intorno all'ano

Crescenti segni di paralisi

Pazienti in terapia con steroidi, ad esempio a causa di una frattura dovuta a osteoporosi

Trauma, ad esempio dovuto a una frattura

Tumore

Dolore addominale e/o al fianco con irradiazione nella schiena

Sciatalgia: cosa fare?

Non esiste «il trattamento» adatto a tutte le persone interessate. È importante tenere conto della percezione individuale del dolore e affrontare i disturbi in base alla loro entità.

I medici sconsigliano inoltre un eccessivo riposo a letto e lunghi periodi in posizione seduta. Infatti, anche se il riposo può alleviare il dolore a breve termine, l'esercizio fisico porta un più rapido sollievo.

Misure immediate

Spesso, in caso di disturbi leggeri possono essere utili:

Calore

Movimento regolare

Comportamenti rispettosi della schiena nella quotidianità

Posizione di scarico/a gradino:
alleviare la tensione sulla parte bassa della schiena in posizione supina, poggiando le gambe ad angolo retto su un blocco, una palla, una pila di cuscini o una sedia (v. immagine a destra).

In caso di disturbi acuti e marcati può essere inoltre utile:

Dopo un consulto medico:
uso di antidolorifici ed eventualmente miorilassanti. Alleviando il dolore è possibile correggere eventuali posture scorrette che scatenano l'irritazione del nervo.

Fisioterapia: esercizi mirati di stretching e rilassamento, terapia motoria, massaggi per sciogliere la muscolatura, apprendimento di comportamenti rispettosi della schiena



Terapia non farmacologica

Ripresa e mantenimento dell'attività fisica, quindi niente riposo a letto.

Terapia motoria

Allenamento funzionale mirato

Esercizi di stretching mirati

Allenamento per la schiena e informazioni per pazienti

Misure aggiuntive: ad esempio, rilassamento muscolare progressivo, terapia cognitivo-comportamentale

Terapia farmacologica

La terapia del dolore farmacologica supporta la terapia non farmacologica. Medicamenti quali ibuprofene, paracetamolo, diclofenac e novalgina alleviano il dolore e riducono l'infiammazione.

Importante

L'impiego e il dosaggio dei medicamenti vanno concordati con un medico o un farmacista.



In caso di segni di paralisi consultare un medico

Se il dolore alle gambe è accompagnato da segni di paralisi o da incontinenza urinaria o fecale è importante rivolgersi rapidamente a un medico, per evitare danni irreparabili al nervo. In tal modo è possibile valutare l'eventuale necessità di decomprimere il nervo a livello chirurgico.

La prevenzione è importante

Un'attività fisica regolare, praticare regolarmente sport come il nuoto o fare esercizi di stretching e ginnastica rappresentano la prevenzione ottimale contro il mal di schiena e la sciatalgia.

Quali esercizi risultano utili in caso di sciatalgia?

Nella maggior parte dei casi, il dolore scompare completamente – al più presto dopo qualche giorno, al più tardi dopo qualche settimana. Superata la fase del dolore, la prevenzione attiva è fondamentale per ridurre il rischio di ricadute. È particolarmente importante rinforzare in maniera mirata la muscolatura del tronco e potenziare i gruppi muscolari trascurati nella vita quotidiana. È inoltre utile consultare un fisioterapista o un terapeuta dello sport, per scoprire come correggere gli squilibri muscolari nella schiena, nel bacino e nella muscolatura delle gambe.

Allungamento della muscolatura dei glutei

Questo esercizio (v. figura sotto) serve per allungare il gruppo muscolare, spesso contratto, connesso ai dolori sciatici: i muscoli dei glutei.

1. In posizione supina piegare la gamba destra.
2. Appoggiare la gamba sinistra piegata sul ginocchio destro. La caviglia sinistra si trova accanto al ginocchio destro.
3. Chi sente tensione già in questa posizione si ferma qui.
4. Per aumentare ulteriormente l'intensità della tensione, premere leggermente con la mano destra contro il ginocchio destro, oppure afferrare da sotto la coscia destra con la mano e tirare entrambe le gambe verso le spalle.
5. Mantenere la posizione per 20 respirazioni ed eseguire l'esercizio idealmente due-tre volte per lato.

Una variante in posizione seduta

Sedersi su una sedia e appoggiare la gamba sinistra piegata sul ginocchio destro.

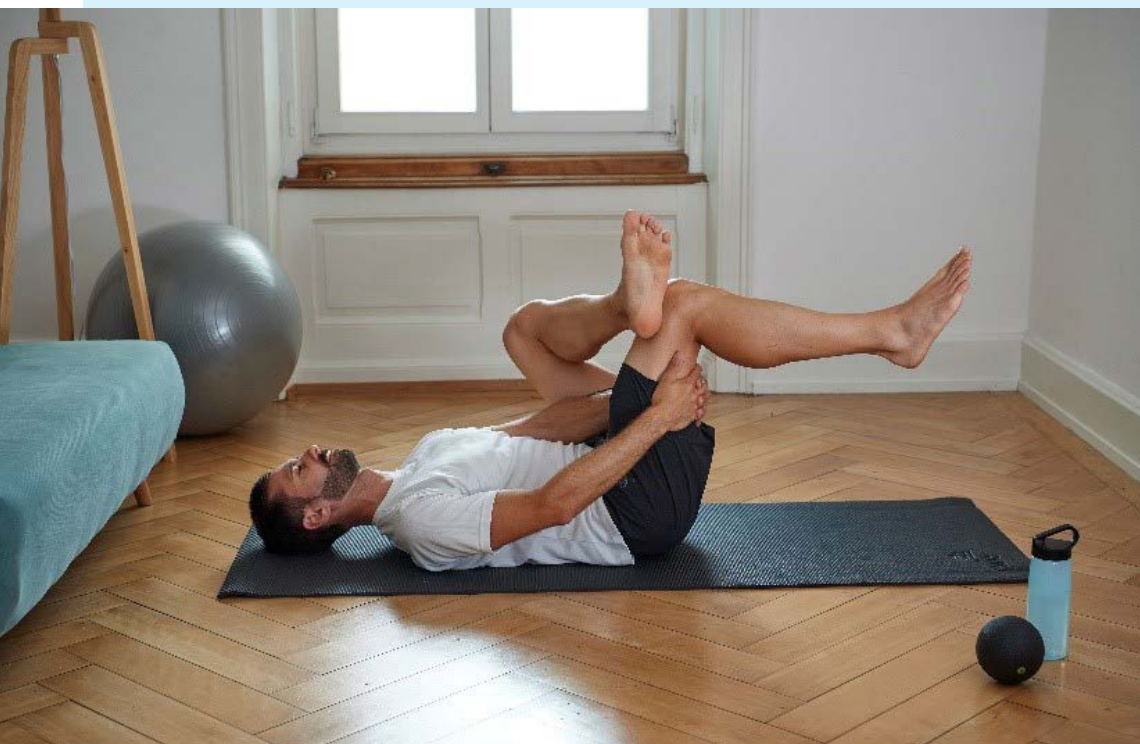
Se lo si desidera, premere leggermente il ginocchio sinistro verso il pavimento.

Piegarsi in avanti con la schiena dritta fino ad avvertire un allungamento dei glutei.

Mantenere la posizione per 20 respirazioni ed eseguire l'esercizio idealmente due-tre volte per lato.

A volte, l'allungamento dei muscoli dei glutei contribuisce ad alleviare il dolore e rilassa la parte bassa della schiena.

Per intensificare l'allungamento, afferrare la coscia destra con entrambe le mani e tirarla verso il petto.



Automassaggio con la palla

Con questo esercizio (v. foto sotto) è possibile massaggiare autonomamente muscoli contratti, come ad esempio il muscolo piriforme.

1. Stendersi sul pavimento in posizione supina.
2. Posizionare la palla (ad es. una palla da tennis o una palla miofasciale) sulla metà superiore dei glutei.
3. Spostare parzialmente il peso sulla palla e farla rotolare lentamente sui glutei.
4. Massaggiare delicatamente ogni punto doloroso con piccoli movimenti di rollio fino ad alleviare leggermente la tensione.

L'automassaggio con la palla scioglie i muscoli contratti dei glutei. Importante: ridurre la pressione in caso di dolori acuti.

Attenzione a non esercitare una pressione eccessiva sulla palla.

Con questo esercizio è possibile interessare anche il nervo sciatico. Una piccola pressione non danneggia il nervo, ma se il nervo sciatico viene esposto a una pressione costante o eccessiva si irriterà ulteriormente.

Aspetti da considerare durante il massaggio:

Il dolore deve rimanere entro una soglia tollerabile.

Interrompere il massaggio in caso di dolore lancinante.

All'inizio massaggiare solo brevemente e con scarsa pressione. Dopo un certo tempo si riesce a capire quanta pressione eserciti un'azione benefica.



La colomba seduta

Per allungare la parte bassa della schiena e la muscolatura dei glutei (v. foto sotto)

Sedersi sul pavimento con la schiena eretta e le gambe allungate.

Piegare una gamba in modo che il ginocchio sia rivolto verso l'esterno. Appoggiare la caviglia sull'altro ginocchio o sulla coscia o contro l'interno coscia.

Piegarsi in avanti il più possibile con la schiena dritta, in modo da percepire un allungamento nella parte bassa della schiena e nei glutei.

Attenzione: non è importante quanto ci si piega in avanti, ma che la schiena rimanga dritta.

Mantenere la posizione per dieci secondi e poi cambiare lato.

Torsione a terra

Per allungare e rilassare la parte bassa della schiena

In posizione supina piegare entrambe le gambe e tirare i talloni verso i glutei.

Allargare le braccia su entrambi i lati.

Inclinare delicatamente su un lato le gambe piegate.

A seconda dell'intensità desiderata, l'allungamento può essere aumentato ruotando la testa verso il lato opposto.

Rimanere in questa posizione da 30 a 60 secondi, poi cambiare lato.



Fonti

aerzteblatt.de

css.ch

ergotopia.de

gelenk-klinik.de

johannesbad-medizin.com

kenhub.com

mooci.org

next.amboss.com

Orthopädie und Unfallchirurgie, Thieme. Steffen Ruchholtz, Dieter Christian Wirtz (2019)

Surfmed – Guidelines Allgemeine Innere Medizin

UpToDate.com