

Osteoporosi: se le vertebre “crollano”...

Una delle malattie che crea più guai alla colonna vertebrale è l'Osteoporosi.

E', purtroppo, una malattia subdola, nel senso che si instaura un po' alla volta, senza provocare dolore, e può portare a fratture delle ossa.

E' una malattia molto frequente, specie nelle donne e dopo la menopausa, e porta ad una riduzione della “resistenza” dell'osso. Se l'osso è meno resistente, si “rompe” (fratture osteoporotiche). Le sedi più frequenti sono il femore (anca) e le vertebre della colonna dorsale e lombare.

Qualche numero: il 15% delle persone con osteoporosi è a rischio di fratture. Il 30% delle donne dopo i 50 anni (post-menopausa) ha già una frattura da osteoporosi.



Come accertare la malattia

L'esame più semplice e sicuro è la Mineralometria Ossea (o Densitometria Ossea). E' come fare una radiografia, ed è consigliato alle donne dopo i 55 anni o anche prima se sono presenti fattori di rischio come l'ereditarietà (la madre-zia-sorella con l'osteoporosi), l'obesità o un inadeguato apporto di calcio e vitamina D.

Cosa fare?

L'osteoporosi si cura con tre cose: 1) i farmaci, 2) la magnetoterapia, 3) la palestra.

- 1) I farmaci (estrogeni, calcio, vitamina D, alendronato) vengono di solito prescritti dal medico di base, che conosce la storia del paziente e quindi anche eventuali controindicazioni o interazioni con farmaci che già assume.
- 2) La magnetoterapia viene prescritta dal medico fisiatra, è assolutamente indolore, dura circa 40' e deve essere eseguita almeno due volte all'anno.
- 3) La palestra, viene sempre prescritta dal medico fisiatra dopo un'attenta valutazione, che deve tener conto anche delle generiche condizioni di salute della persona, per non correre il rischio di “esagerare” da un alto o di essere poco efficaci, dall'altro.

Osteoporosi con fratture.

Quando ormai il danno è fatto, e sono “crollate” una o più vertebre, la palestra DEDICATA diventa obbligatoria per salvare il salvabile ed evitare altre fratture (purtroppo, nel 70% dei casi, chi ha avuto una frattura da osteoporosi e non si cura, ne subirà una seconda).

E' quindi importante aiutare la muscolatura a sostenere la colonna, con esercizi specifici ed utilizzando una macchina da palestra chiamata Lower Back (sotto controllo medico).

Il rischio maggiore, quando la vertebra ormai è “crollata”, è la sua cuneizzazione (da quadrata, diventa triangolare), con conseguente aumento della curvatura in avanti della colonna (cifosi) e l'insorgenza di fastidiose lombalgie-dorsalgie.