

IL MEDICO RISPONDE

Mal di schiena, lombalgia e sciatica: con l'agopuntura possono guarire in fretta

FABIO LODO



Il dottor Fabio Lodo

IL mal di schiena in generale è una patologia estremamente frequente. Si stima che 8 persone su 10 soffriranno almeno una volta, nel corso della vita, di mal di schiena. Purtroppo questa patologia oltre ad essere frequente è potenzialmente invalidante. Si può manifestare con sintomi lievi e passeggeri oppure con dolori profondi, tali da lasciare come unica alternativa l'intervento chirurgico.

L'agopuntura ha dimostrato di essere un'eccellente terapia per la lombalgia, con un ampio range di possibilità che variano dalla palliazione, nel caso dei dolori maggiori, alla cura completa del mal di schiena, nei casi più responsivi. Il successo di un ciclo di trattamento con agopuntura dipende dalla patologia sottostante, in quanto molte sono le cause che possono portare allo sviluppo dei dolori lombari, dalla semplice contrattura muscolare ai problemi legati alla compressione di una radice nervosa o dello stesso midollo.

Perché viene il mal di schiena?

Le cause di dolore al rachide sono molte. I sintomi possono essere causati da una patologia ossea delle vertebre, dai dischi intervertebrali, dai legamenti che circondano la colonna e i dischi stessi, dalle radici nervose, dal midollo spinale, dai muscoli che stabilizzano la colonna, dagli organi interni della pelvi e dell'addome, dalle stazioni linfonodali retroperitoneali e infine dalla cute della regione dorsale.

Prima di procedere ad un trattamento con agopuntura è necessario individuare l'eziologia del sintomo, in modo da non sottovalutare quello che può essere un sintomo di allarme per una patologia sottostante più grave.

L'impiego di una diagnostica per immagini o strumentale (RX, TC, RMN, EMG, ENG) può aiutare a capire la causa del dolore ed escludere eventuali patologie sottostanti, in rari casi potenzialmente gravi.

Come si può trattare il mal di schiena?

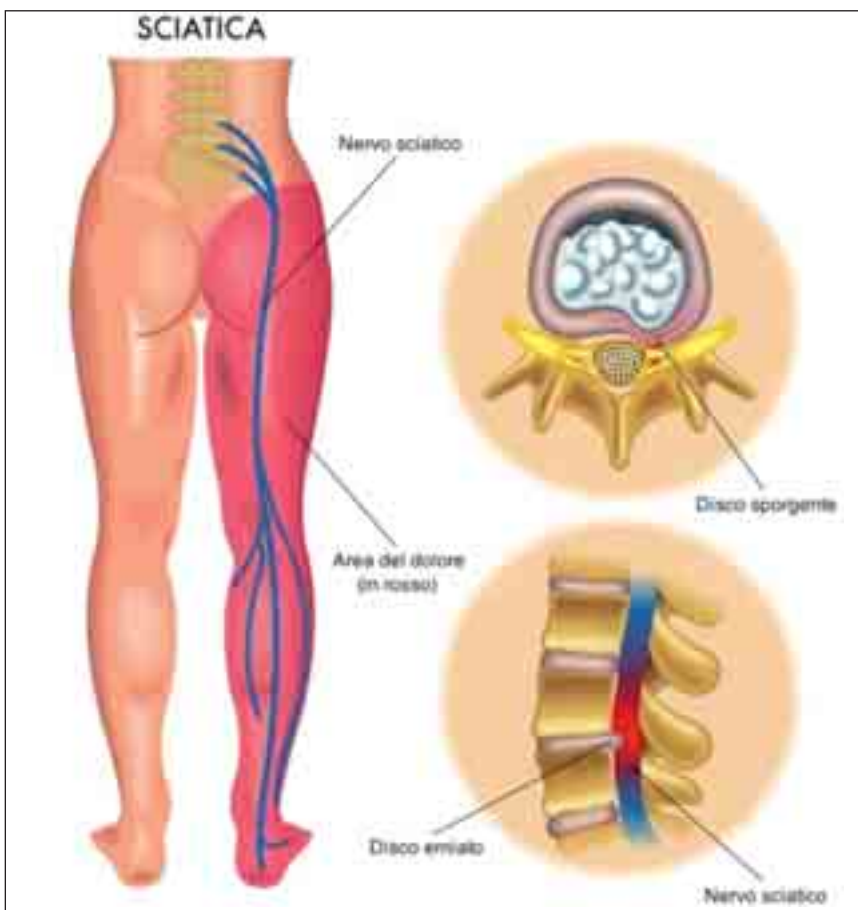
La terapia medica del mal di schiena, secondo la medicina occidentale, prevede principalmente l'impiego delle seguenti categorie di farmaci: antinfiammatori, corticosteroidi e antidolorifici. In considerazione della sua efficacia e della scarsità di effetti collaterali l'agopuntura ha dimostrato di essere un valido strumento aggiuntivo nel controllo del dolore o addirittura un'alternativa all'impiego di queste sostanze per chi non possa assumerle, per problemi di interferenza farmacologica con altre terapie in atto, o per chi non voglia assumerle, per la personale scelta di non esporsi ai loro effetti collaterali.

Quante sedute sono necessarie per trattare il mal di schiena?

Il numero di trattamenti necessari dipende dalla gravità della sintomatologia. Può essere sufficiente un solo trattamento nelle forme acute, oppure può essere necessario prendere una serie di appuntamenti, magari dilazionati nel tempo, per mantenere un effetto analgesico nei pazienti con una forma di lombalgia grave e cronica.

È possibile prevenire il mal di schiena?

Naturalmente sì. Esistono persone che non ne soffriranno mai e persone naturalmente predisposte a sviluppare questa



In alto un trattamento di agopuntura. Sotto, irradiazione del dolore da nervo sciatico

CHI È IL DOTTOR FABIO LODO

MEDICO specialista in medicina interna, agopuntura e medicina tradizionale cinese. A Reggio collabora col Ctr il lunedì e il martedì, mentre gli altri giorni lavora a Savona e a Pavia. La medicina e la cultura cinese sono le passioni che hanno guidato la sua formazione professionale. Fabio Lodo si è laureato in Medicina e Chirurgia alla facoltà di Pavia, per poi specializzarsi in Medicina Interna presso il Policlinico San Matteo di Pavia. Il crescente interesse per la medicina cinese, approfondita per cinque anni, lo ha spinto verso lo studio dell'agopuntura a Milano, permettendogli di avere una conoscenza più profonda e completa di un sistema medico onnicomprensivo che lo ha spinto a viaggiare, a cercare nuovi insegnanti e a imparare la lingua e la cultura cinese. Fin da subito ha sentito il bisogno di avvicinarsi ai testi antichi e tradizionali, senza dover subire le traduzioni occidentali. All'agopuntura è seguito lo studio delle erbe cinesi e delle loro potenzialità cliniche. La pratica simul-

tanea delle due discipline gli ha permesso di avere una visione più completa della malattia, secondo la tradizione cinese. Il perfetto connubio fra la l'approccio olistico dato dalla conoscenza della medicina cinese e la medicina occidentale gli hanno permesso di curare anche patologie gravi con pragmatismo ed efficacia. Il suo approfondimento nella medicina cinese lo ha portato più volte nel "Celeste Impero" (Cina) dove ha continuato a crescere con nuove esperienze professionali, unendo metodi antichi e nuovi, per poi proseguire la propria formazione negli Stati Uniti. Non molto tempo fa il Sistema Sanitario Regionale ha inserito l'agopuntura all'interno dei LEA (livelli essenziali di assistenza) e la collaborazione iniziata con il CTR di Reggio gli ha permesso di conoscere e trattare mensilmente più di 100 pazienti per patologie diverse come cefalea e lombalgia.

(pagina a cura di Lorenzo Chierici)

LE DOMANDE DEI LETTORI

Soffro di mal di schiena e non riesco a guarire...

Dottore, mi chiamo Andrea, ho 45 anni e continuo a soffrire di mal di schiena. Sono anni che mi imbottisco di antinfiammatori, ma alla fine, dopo un sollievo iniziale, il dolore torna puntuale. Ho provato anche coi massaggi, ma l'effetto è transitorio, o quantomeno, sto benino un paio di giorni poi torna tutto come prima. Le chiedo cortesemente di darmi qualche consiglio perchè non so proprio più come fare

patologia. La medicina cinese prevede oltre al trattamento con erbe ed agopuntura, l'educazione del paziente in modo da correggere le abitudini che portano allo sviluppo del mal di schiena e l'insegnamento di specifiche ginnastiche energetiche in grado di rinforzare e allungare la muscolatura lombare, migliorando la circolazione del Qi (energia) all'interno dei meridiani coinvolti nella genesi del dolore.

Mal di schiena e agopuntura

L'agopuntura è sicuramente il cardine centrale del trattamento della lombalgia con la medicina cinese. Secondo la teoria dei canali (meridiani di agopuntura) quando il libero fluire del Qi viene interrotto compare il dolore. Il sottile ago di metallo è lo strumento più indicato per rimuovere l'ostruzione e restituire all'organismo l'armonico fluire del Qi. Sulla base della diagnosi secondo la Medicina Cinese, vengono solitamente utilizzati una combinazione di punti locali e punti a distanza, per ottenere il massimo effetto.

Mal di schiena e fitoterapia cinese

Le erbe cinesi rappresentano uno strumento aggiuntivo nel trattamento della lombalgia con la medicina cinese. Quando le sedute di agopuntura hanno una cadenza settimanale, l'assunzione di una terapia erboristica specifica in grado di influenzare il movimento del Qi può essere considerato come un piccolo trattamento quotidiano, in grado di accompagnare il processo di guarigione impostato dall'agopuntura.

Mal di schiena e Qi Gong

Le ginnastiche energetiche cinesi sono un gruppo eterogeneo di pratiche che consentono di intervenire sui canali dell'agopuntura, rafforzando la circolazione del Qi del corpo dando una sensazione di benessere. L'obiettivo è indirizzare il Qi nel corpo e percepirne gli effetti. Questi esercizi se svolti tutti i giorni sono in grado di modificare il tono muscolare e la postura agendo profondamente sul meccanismo all'origine del mal di schiena.

E' dimostrato che l'agopuntura sia un'eccellente terapia per la lombalgia e anche in altre forme di mal di schiena ma il risultato dipende dall'eziologia del dolore

La medicina cinese, oltre al trattamento con erbe e agopuntura, prevede l'educazione del paziente finalizzata alla correzione delle situazioni che portano alla patologia con l'insegnamento di specifiche ginnastiche energetiche in grado di rinforzare e allungare la muscolatura lombare

Per le domande al dottore scrivere a: lettere@ilgiornaledireggio.it