



# MAL DI SCHIENA ACUTO: CAUSE, SINTOMI E TERAPIA DEL DOLORE

Il mal di schiena acuto è una delle condizioni più comuni nella popolazione adulta e rappresenta una delle principali cause di limitazione temporanea delle attività quotidiane e lavorative. Nella maggior parte dei casi **compare improvvisamente, spesso a seguito di uno sforzo fisico, di un movimento brusco o del mantenimento prolungato di posture scorrette**.

Sebbene nella maggior parte dei casi si tratti di una condizione destinata a risolversi nell'arco di alcune settimane, il dolore può essere particolarmente intenso e compromettere in modo significativo la qualità della vita. Per questo motivo è importante riconoscerne le cause, intervenire tempestivamente e valutare, quando necessario, il supporto di uno specialista in terapia del dolore.

## Che cos'è il mal di schiena acuto?

Con il termine **mal di schiena acuto, o lombalgia acuta**, si indica un **dolore localizzato nella parte bassa della schiena che compare improvvisamente e dura generalmente meno di sei settimane**.

Il dolore può manifestarsi come una sensazione di tensione muscolare, rigidità o blocco della schiena e può rendere difficoltosi movimenti semplici come piegarsi, alzarsi dal letto o mantenere a lungo la posizione seduta.



Nella maggior parte dei casi il mal di schiena acuto non è associato a patologie gravi, ma rappresenta la conseguenza di un sovraccarico delle strutture muscolari, articolari o legamentose della colonna vertebrale.

## Quali sono le cause del mal di schiena acuto?

Le cause del mal di schiena acuto possono essere diverse. Tra le più frequenti troviamo:

SFORZI FISICI  
ECESSIVISOLLEVAMENTO  
SCORRETTO DI PESIMOVIMENTI  
IMPROVVISI O BRUSCHICONTRATTURE  
MUSCOLARIPOSTURE SCORRETTE  
MANTENUTE A LUNGOATTIVITÀ LAVORATIVE  
PARTICOLARMENTE IMPEGNATIVE  
DAL PUNTO DI VISTA FISICOPERIODI DI SEDENTARIETÀ  
SEGUITI DA ATTIVITÀ INTENSA



## Quali sintomi possono accompagnare il dolore?

Il sintomo principale è il **dolore lombare**, che può variare da un lieve fastidio a una sintomatologia intensa e invalidante.

Possono inoltre comparire:

- **rigidità della schiena**
- **difficoltà nei movimenti**
- **sensazione di blocco lombare**
- **dolore che aumenta durante alcuni movimenti**
- **tensione muscolare**

Quando il dolore si irradia verso gluteo, coscia o gamba, potrebbe essere presente un coinvolgimento delle strutture nervose, come avviene in alcuni casi di sciatalgia.

## Cosa fare in caso di mal di schiena acuto?

In caso di mal di schiena acuto è importante **non sottoporre la schiena a sforzi eccessivi, ma anche evitare di restare completamente fermi a letto** per molti giorni.

Nella maggior parte dei casi, infatti, continuare a svolgere le normali attività quotidiane compatibilmente con il dolore e riprendere gradualmente il movimento aiuta a favorire il recupero e a ridurre la rigidità muscolare.

Possono inoltre essere utili:



Se il dolore è particolarmente intenso o persiste nel tempo, è opportuno rivolgersi a uno specialista per una valutazione approfondita.

## Quando rivolgersi a uno specialista?

Una valutazione specialistica è consigliata quando:

- **il dolore non migliora dopo alcuni giorni o settimane**
- **limita in modo significativo le attività quotidiane**
- **si presenta frequentemente**
- **si associa a dolore irradiato agli arti inferiori**
- **compaiono formicolii, debolezza muscolare o alterazioni della sensibilità**

Una diagnosi precoce consente di individuare le cause del mal di schiena e di impostare il trattamento più appropriato.