

RETE DOLORE

RETI CLINICHE FVG

ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

WWW.ARCS.FVG.IT

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 ECCESSIVI



SOLLEVAMENTO SCORRETTO DI PESI



MOVIMENTI IMPROVVISI O BRUSCHI



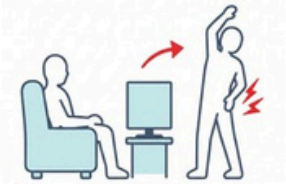
CONTRATTURE MUSCOLARI



POSTURE SCORRETTE MANTENUTE A LUNGO



ATTIVITÀ LAVORATIVE PARTICOLARMENTE IMPEGNATIVE DAL PUNTO DI VISTA FISICO



PERIODI 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.