

# La Lombalgia

---

La lombalgia è il dolore che interessa le ossa, le articolazioni, i legamenti ed i muscoli del tratto lombare della colonna vertebrale, si manifesta soprattutto negli adulti.

Le cause, oltre a quelle traumatiche come la fratture, lesioni legamentose e sforzi muscolari eccessivi, sono le patologie degenerative del disco intervertebrale, le ernie del disco, l'osteoporosi, l'artrosi e l'artrite infiammatoria.

I fattori che aumentano l'incidenza sono il fumo, l'obesità e l'eccessivo lavoro fisico.

I sintomi più comuni sono il fastidio alla regione lombare e la rigidità con spasmo muscolare, questi si acutizzano con il carico, con la stazione eretta e con i movimenti torsionali di flessione ed estensione della schiena.

È opportuno eseguire le radiografie nel caso in cui questi sintomi continuino a manifestarsi per più di qualche settimana.

Durante il periodo iniziale della lombalgia la maggior parte dei pazienti possono essere trattati con riposo e mobilità ristretta oltre all'uso di farmaci antinfiammatori.

Gli esercizi fisioterapici, un buon insegnamento dei movimenti per sollevare pesi e una corretta postura della propria colonna vertebrale, determinano una buona prognosi nei pazienti che non hanno importanti anomalie strutturali o patologie associate.

**Dr. Filippo Poccianti**  
Specialista in Chirurgia Ortopedica  
e Traumatologia