

costeroidi, per bocca o tramite iniezioni intramuscolari, che svolgono una potente azione antinfiammatoria», aggiunge l'esperto. «Il medico stabilisce dose e durata di questa terapia caso per caso, poiché da questi dipendono gli eventuali effetti collaterali del cortisone, come gonfiore, disturbi gastrointestinali e cefalea».

I TIPI DI INTERVENTO

Tuttavia, in presenza di patologie della colonna vertebrale con sintomi tanto severi da non rispondere ai trattamenti conservativi, lo spe-



cialista può suggerire l'intervento chirurgico, che varia a seconda della condizione o della malattia presenti. «Se a causare la sciatalgia è un'ernia del disco, ad esempio, si procede con l'asportazione del nucleo polposo fuoriuscito dalla sua sede, mentre se il disturbo è causato da una protrusione discale grave, che non rea-

gisce al trattamento farmacologico, si può asportare il disco danneggiato e sostituirlo con una protesi», spiega Gaetani. «In caso di stenosi spinale, invece, s'interviene allargando il canale vertebrale, per consentire alle radici nervose di scorrervi dentro senza essere in alcun modo toccate o schiacciate, e, se si ha una spondilolistesi, il chirurgo effettua un'artrodesi vertebrale, che consiste nel riallineamento della vertebra scivolata in avanti rispetto alle altre, utilizzando - laddove necessario - placche, barre e viti in titanio».

Utili **osteopatia** e stretching

L'osteopatia, che dal 2018 è riconosciuta come professione sanitaria, può intervenire sia sulla causa muscolare che può aver determinato l'infiammazione del nervo sciatico, come nel caso della sindrome del piriforme, sia sulla sintomatologia dolorosa. «L'obiettivo è quello di ridurre il sovraccarico funzionale sul tratto lombosacrale, ripristinando la mobilità più fisiologica della colonna nei punti in cui si rileva una maggiore limitazione del movimento», spiega Paola **Sciomachen**, presidente del Registro **Osteopati d'Italia**. «Attraverso un trattamento manipolativo, che dev'essere sempre eseguito da mani esperte, lo specialista rimuove le restrizioni di mobilità che hanno contribuito a sostenere il

dolore, sciogliendo le tensioni accumulate localmente e riattivando gradualmente la mobilità della colonna». Per fare ciò, ad esempio, **l'osteopata** fa sdraiare a pancia in giù il paziente e, con un palmo sopra l'altro, inizia a praticare una pressione sull'osso sacro, spingendo verso la parte opposta del nervo sciatico. Se il dolore, invece, è intenso soprattutto lungo l'arto inferiore, il paziente si mette in posizione supina e flette la gamba dolente con il ginocchio a 90 gradi; lo specialista piega delicatamente l'arto verso l'interno, favorendo l'allungamento della catena muscolare posteriore. «Normalmente, dopo le prime sedute il dolore si attenua notevolmente e il paziente riesce anche a percepire un miglioramento nella mobilità», continua

Sciomachen. «Per mantenere i risultati ottenuti con l'aiuto dell'osteopata e prevenire nuovi episodi è fondamentale, poi, adottare una postura corretta nella quotidianità, evitare di restare seduti troppo a lungo, flettere le ginocchia per raccogliere qualcosa da terra senza inarcare la schiena, imparare a respirare con il diaframma, non sollevare pesi eccessivi e soprattutto praticare quotidianamente esercizi di stretching». Ecco i quattro esercizi più indicati.

- Sdraiati a pancia in su, fletti una gamba fino a formare un angolo di 90 gradi con il ginocchio e appoggiaci sopra le mani intrecciate. Posiziona l'altra gamba, piegata, sulle mani e tira entrambi gli arti verso di te, in maniera delicata e per una

decina di secondi. Sciogli la posizione e fai la stessa cosa dall'altra parte.

- Rimani in piedi e fletti delicatamente il busto in avanti, formando un angolo di 90 gradi con le gambe tese. Pian piano scendi, cercando di toccare le dita dei piedi. Dopo qualche secondo, rialzati con le ginocchia piegate.

- Sdraiati a pancia in su, apri le braccia perpendicolari al busto, porta le ginocchia al petto e lentamente fai ruotare le gambe piegate verso il lato sinistro del corpo. Dopo circa 20 secondi, sciogli la posizione e fai lo stesso movimento verso destra.

- Mettiti a pancia in giù, posiziona le mani dietro la nuca e intreccia le dita. Solleva la testa e le spalle, inarcando lentamente la colonna.