

Agopuntura, una terapia efficace per curare la lombalgia

Il mal di schiena è un dolore molto diffuso che colpisce dal 60 all'80% indistintamente uomini e donne. Il dolore può arrivare ad essere invalidante e in alcuni casi si ha persino l'immobilità con ospedalizzazione. I fattori scatenanti possono essere numerosi, da cattive abitudini posturali a sforzi eccessivi, fino a cause fisiopatologiche più complesse. Talvolta si tratta di un dolore collegato a problemi congeniti della schiena, come la scoliosi, a un'osteoporosi importante o a problemi artralgici.

Come affrontare il dolore - La cura farmacologica di solito prevede la somministrazione di antinfiammatori, miorilassanti e antidolorifici nei casi di dolore forte e acuto, oppure l'utilizzo di creme, impacchi e unguenti per alleviare il dolore e l'infiammazione cronica. Il mal di schiena può essere trattato anche mediante sedute di fisioterapia, in cui si praticano esercizi con l'aiuto di un fisioterapista. La tecnica dell'agopuntura viene ritenuta molto utile contro il mal di schiena. A dirlo sono molti studi scientifici (ad oggi più di un migliaio) che sostengono che aiuta sia in acuto che in cronico, tanto

che l'OMS la considera una metodica efficace quanto quella farmacologica.

Cosa è il mal di schiena - Quando si parla di mal di schiena si possono intendere diversi stati patologici e tipi di dolore, diffuso o localizzato in sedi diverse lungo la schiena. Può essere caratterizzato da un dolore improvviso, magari dovuto a un brusco movimento o uno sforzo eccessivo, oppure da un dolore cronico pressoché costante nel tempo. Viene definito acuto nel caso in cui il dolore compaia in modo improvviso, con una durata variabile compresa tra pochi giorni e un paio di settimane; è invece cronico se persiste almeno da tre/sei mesi.

Nel primo caso il dolore, soprattutto se di lieve entità, scompare da solo, magari con il riposo e l'applicazione di creme e medicinali antinfiammatori. L'intervento di un medico è indispensabile anche nel caso in cui il dolore, benché improvviso, sia molto forte e persista in modo intenso da diversi giorni perché potrebbe essere legato anche a un danno alla colonna e/o all'apparato neuromuscolare.

Nel secondo caso, al contrario, occorre capire innanzitutto da

cosa viene scatenato il dolore cronico e decidere, con il medico in quale modo risolvere il problema. Spesso il clinico si avvarrà di esami strumentali per capire l'entità e l'estensione della porzione malata.

L'efficacia - L'Agopuntura si focalizza sulla percezione del dolore, alla cui base c'è una componente nervosa, ed ha come scopo il benessere e la guarigione del paziente. Quando si

parla di mal di schiena, nella maggior parte dei casi, il dolore viene percepito nella zona lombare, la parte del nostro corpo in cui concentriamo stress, tensione fisica e psicologica e che secondo l'agopuntura è una zona molto delicata e sensibile. Tramite l'inserimento di sottili aghi è possibile alleviare la stimolazione nervosa che scatena il dolore. Gli aghi, quindi, agiscono allentando la compressione nervosa e muscolare. Una seduta di agopuntura dura mediamente dai 30/45 minuti e dipende dai casi e dalla complessità del disturbo.

Esistono diverse tecniche e ogni medico applica quella che ritiene più adatta. L'agopuntura non è dolorosa e spesso si ha già beneficio sin dalla prima seduta. Se praticata da medici specializzati, non ha effetti collaterali e controindicazioni. In genere se si decide di utilizzare l'agopuntura come terapia contro il mal di schiena, bisogna prevedere più sedute, in genere una alla settimana per poi continuare anche per alcuni mesi, magari con sedute molto distanti tra loro, così da riequilibrare completamente la zona, soprattutto per chi ha dolori cronici da molto tempo. In generale invece per le patologie acute vengono fissate in media cinque sedute. Infine l'agopuntura è un grande aiuto anche nei casi di artrite, artrosi, dolore alla cervicale e alle spalle, gomito del tennista ed eventuali tendiniti e fasciti.



Dottor Alfredo Canè, Poliambulatorio Pedesini
Via Oriani, 14 – Sesto San Giovanni

www.pedesini.com 02-2247734 info@pedesini.com