

Mal di schiena, lo studio che smentisce la credenza popolare: niente riposo assoluto, sì all’attività fisica dolce

Descrizione

Praticarla nelle prime 12 settimane ridurrebbe il rischio cronicità. Lo dice una ricerca finanziata dal National Institute of Health, fondamentale iniziare dai primi sintomi

Una delle più ampie ricerche degli ultimi anni, finanziata dal National Institute of Health, cambia l’approccio ai casi di dolore lombare acuto: il riposo prolungato non è la soluzione. Al contrario, un ritorno graduale al movimento nelle prime dodici settimane riduce il rischio che il dolore diventi cronico.

Per decenni, in caso di “colpo della strega”, l’indicazione prevalente è stata il riposo a letto fino alla scomparsa dei sintomi. I nuovi dati tracciano invece una linea temporale precisa: la transizione da dolore acuto a cronico si gioca nei primi tre mesi dall’episodio iniziale. Un periodo considerato decisivo per evitare che l’infiammazione e la rigidità muscolare si consolidino.

Lo studio, condotto su migliaia di pazienti, evidenzia come la cronicizzazione non sia un esito inevitabile ma spesso il risultato di una gestione inadeguata. L’inattività prolungata, spiegano i ricercatori, può favorire alterazioni biologiche e funzionali che mantengono attivo il segnale doloroso. Al contrario, attività fisica leggera e controllata – come camminate o esercizi di stretching – migliora la vascolarizzazione dei tessuti e contrasta la rigidità.

Rivisto anche il ruolo dei farmaci antinfiammatori: non devono rappresentare una soluzione definitiva, ma un supporto temporaneo per consentire una ripresa sicura del movimento. Centrale inoltre l’aspetto psicologico. La cosiddetta “catastrofizzazione”, ovvero la convinzione che il danno sia irreversibile, è associata a un maggior rischio di persistenza del dolore. In questi casi, il sistema nervoso può continuare a trasmettere segnali dolorosi anche in assenza di lesioni attive.

Il cambio di paradigma è netto: dalla prescrizione passiva del riposo all’attivazione precoce e consapevole del paziente. La colonna vertebrale, sottolineano gli autori, è una struttura progettata per il movimento. L’indicazione che emerge è chiara: evitare l’immobilità prolungata e favorire un ritorno graduale alle attività quotidiane può fare la differenza tra un episodio transitorio e una condizione cronica.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
02/03/2026
Autore
redazione-toscana-medica

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

Campi meta

Views : 1220

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze