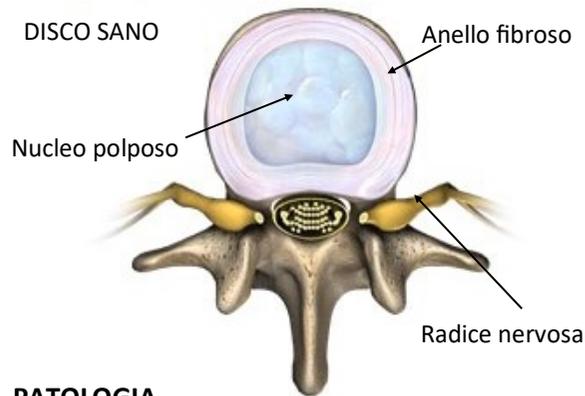


È una lesione comune che può colpire ogni parte della colonna vertebrale. Può causare forte dolore e altri problemi alle braccia o alle gambe.

ANATOMIA DEL DISCO

I dischi intervertebrali sono dei cuscinetti morbidi e flessibili che sostengono le vertebre. Essi consentono alla colonna vertebrale di ruotare e di piegarsi. Ogni disco ha un nucleo polposo interno che è circondato da un anello fibroso all'esterno.

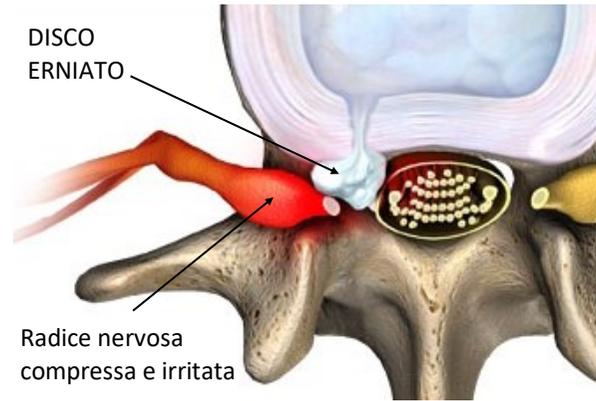


PATOLOGIA

L'ernia nel disco si verifica quando il nucleo si fa largo attraverso la parete esterna del disco. L'ernia si presenta come un grande rigonfiamento che può premere contro le radici nervose.

CAUSE

Comunemente deriva dall'indebolimento dei dischi spinali correlato con l'età. Questo viene detto *degenerazione del disco*, e può verificarsi gradualmente nel corso di molti anni come risultato della normale usura della colonna vertebrale. Può derivare anche da *lesione traumatica acuta* o dal *sollevamento improprio di oggetti pesanti*.



SINTOMATOLOGIA

I sintomi variano a seconda della localizzazione dell'ernia del disco e della gravità della rottura dell'anello fibroso. Alcune ernie non danno sintomi, e una persona con questa lesione può non accorgersi che il disco è danneggiato.

Ma un'ernia del disco può causare forte dolore, intorpidimento, o formicolio, o debolezza degli arti.

La maggior parte delle ernie del disco si verificano nella parte bassa della schiena, dove possono causare sintomi ai glutei, gambe e piedi.

L'ernia del disco può verificarsi anche a livello del collo dove può causare sintomi alle spalle, braccia e mani.

TRATTAMENTO

Le opzioni di trattamento dipendono dalla localizzazione e dalla severità della lesione.

Può essere trattata con iniezioni di antidolorifici, miorilassanti e corticosteroidi.

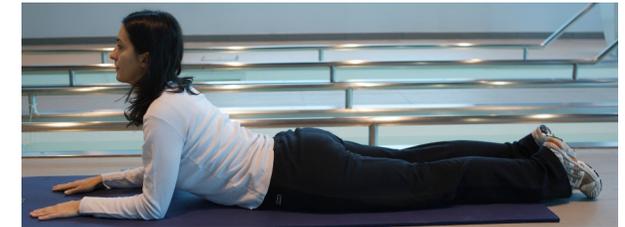
Una persona con ernia del disco può trovare beneficio dalla terapia fisica.

Se questi metodi non sono efficaci il disco può essere trattato mediante una procedura chirurgica di erniectomia.

ESERCIZI CONSIGLIATI A PAZIENTI AFFETTI DA ERNIA DISCALE LOMBARE (DA PRATICARE ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA)

ESERCIZIO PRONO SUI GOMITI

Sdraiarsi a terra in posizione prona ed estendere la schiena appoggiandosi sui gomiti. Poi, una volta comodi, tenere la posizione per 2-5 minuti.



Se la posizione è ben tollerata, si possono estendere le braccia ed eseguire per 10 volte dei piegamenti su di esse.



ESERCIZIO DI ESTENSIONE DELLA PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA

Sdraiarsi a terra in posizione prona mettendo una salvietta arrotolata a livello del bacino e le braccia lungo i fianchi. Poi, lentamente estendete la schiena contraendo la muscolatura della stessa. Mantenere la posizione per 3 secondi, ripetere 10 volte. Il movimento deve essere lento e graduale.



ESERCIZIO DI ESTENSIONE BRACCIO E GAMBA OPPOSTI

Partendo da una posizione a 4 zampe.
Contraendo la muscolatura addominale
sollevare il braccio destro e la gamba sinistra.
Mantenere la posizione per 3 secondi.



Poi, ripetere l'esercizio con il braccio sinistro e la
gamba destra, sempre per 3 secondi.



Ripeterlo 5-10 volte per ciascun lato,
mantenendo la contrazione della muscolatura
addominale per l'intera durata dell'esercizio.

Ernia del Disco



Prof. Guido Zarattini
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Università degli Studi di Brescia
Direttore di U.O.C
di Ortopedia e Traumatologia
Presidio di Manerbio (BS)
ASST del Garda (BS)
Tel. 0309929773