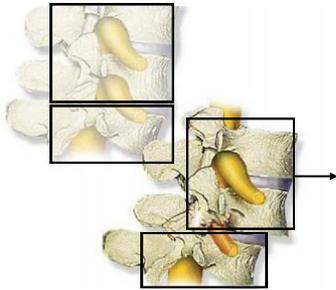


La spondilolistesi è lo scivolamento di una vertebra sull'altra con alterazione del normale decorso del midollo e dei nervi spinali. La spondilolistesi può essere degenerativa o micro/macrotraumatica.

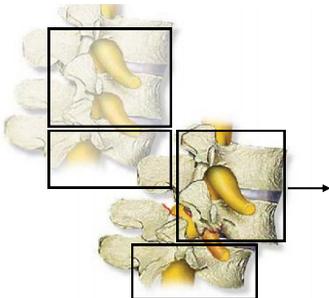
DEGENERATIVA

Si verifica quando le articolazioni tra una vertebra e l'altra si indeboliscono, permettendo alla vertebra di scivolare in avanti. Le radici nervose possono venire schiacciate, causando dolore che si irradia alle gambe e ai piedi.



MICRO/MACRO TRAUMATICA

Si verifica in seguito ad una frattura di una parte di vertebra (istmo) traumatica o microtraumatica che causa lo scivolamento della vertebra in avanti. Questo spostamento può comprimere le radici nervose, causando dolore che si irradia alle gambe e ai piedi.



TRATTAMENTO CHIRURGICO :

FUSIONE SPINALE

Durante questa procedura, il chirurgo unisce permanentemente due o più vertebre con l'utilizzo di viti e barre per fissare le vertebre tra loro e formare un'unica struttura ossea. La fusione spinale è comunemente eseguita sia a livello cervicale che lombare, e può essere usata per correggere un'ampia gamma di problemi della colonna vertebrale.

Nelle spondilolistesi viene eseguita anche una laminectomia. Il chirurgo rimuove la lamina, che è la parte posteriore della vertebra, creando più spazio per le radici nervose con conseguente eliminazione del dolore e della sintomatologia nervosa periferica. L'osso rimosso durante la laminectomia viene usato come innesto attorno alle viti e barre stabilizzatrici.



LAMINECTOMIA

Al paziente può essere posizionato un busto ortopedico per limitare i movimenti della colonna vertebrale e viene dimesso dopo 3-4 settimane.

Quando la colonna vertebrale guarisce, gli innesti ossei si fonderanno con le vertebre creando una massa solida e stabile di osso.



Innesto osseo

FUSIONE SPINALE

ESERCIZI CONSIGLIATI AI PAZIENTI AFFETTI DA SPONDILOLISTESI

ESERCIZIO DI INCLINAZIONE PELVICA

Sdraiarsi a terra in posizione supina con le braccia lungo i fianchi.

Contrarre la muscolatura addominale in modo tale da sentire la zona lombare della schiena ben aderente al pavimento.

Mantenere la posizione per 5 secondi e ripeterlo per 10 volte.



ESERCIZIO DI SOLLEVAMENTO DELLE GINOCCHIA

Sdraiarsi a terra in posizione supina con le ginocchia piegate. Contrarre la muscolatura addominale in modo tale da sentire la zona lombare della schiena ben aderente al pavimento. Dopodichè, sollevare il ginocchio destro portandolo verso di sé e staccando il piede da terra.



Poi riabbassare il ginocchio riportando il piede a terra ed eseguire l'esercizio con il ginocchio sinistro. Ripetere l'esercizio 5 volte per ciascun arto, mantenendo la contrazione della muscolatura addominale per l'intera durata dell'esercizio.

ESERCIZIO PER IL RINFORZO DELLA MUSCOLATURA ADDOMINALE (CRUNCH)

Sdraiarsi a terra in posizione supina con le ginocchia piegate. Incrociare le braccia sul torace. Dopodichè, sollevare la testa e il collo dal pavimento contraendo la muscolatura addominale, ritornando, poi, alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.



Per incrementare gli effetti di questo esercizio portare le mani dietro la nuca piegando i gomiti ed eseguire l'esercizio nello stesso modo descritto precedentemente. Ripetere 10 volte per 3 serie consecutive.



Spondilolistesi



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