

La colonna vertebrale presenta dei canali che sono le vie di passaggio per il midollo spinale e i nervi periferici. La stenosi spinale è un restringimento di questi canali con conseguente compressione dei nervi che l'attraversano. Le localizzazioni più frequenti sono a livello della colonna cervicale e lombare.

## ANATOMIA

Ogni vertebra ha un foro posteriore chiamato forame vertebrale. Nella regione cervicale e toracica della colonna vertebrale il midollo spinale passa attraverso questo foro. Nella regione lombare questo canale contiene un fascio di radici nervose.

I rami fuoriescono dal canale spinale attraverso aperture chiamate forami di coniugazione. Questi spazi sono le vie di passaggio per le radici nervose che vanno dal midollo spinale verso gli arti.

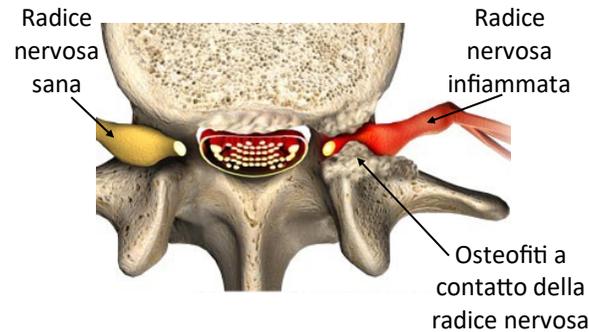


## PATOLOGIA

Nella colonna vertebrale con stenosi, uno o più di questi canali sono ristretti e i nervi spinali possono venire compressi e soffrire. Questo può interferire con le funzioni nervose. Ci può essere dolore a livello della colonna vertebrale con irradiazione anche a livello degli arti.

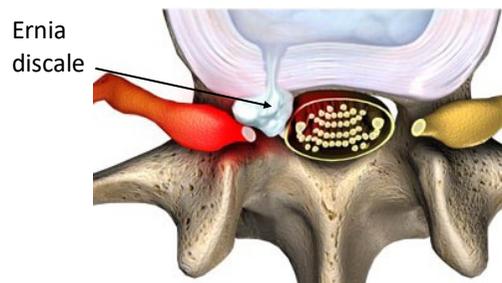
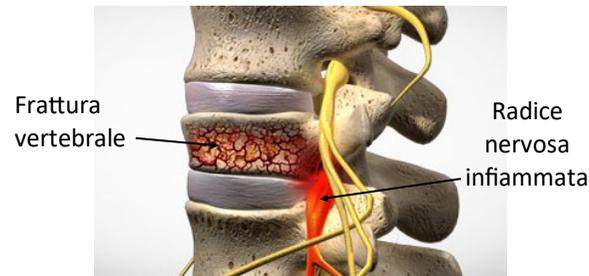
## CAUSE

La stenosi è comunemente causata da un'eccessiva crescita dell'osso (osteofitosi) intorno ai nervi spinali dovuta ad un processo degenerativo artrosico, tipico dell'età avanzata.



La stenosi può anche essere causata da altri fattori: listesi, frattura vertebrale, ernie del disco, tumori, ispessimento dei legamenti gialli e infezioni.

In alcuni casi può essere su base costituzionale in pazienti con canale stretto congenito.



## SINTOMATOLOGIA

I sintomi possono variare in base alla localizzazione e alla severità del problema. I tipici sono: dolore, debolezza, intorpidimento, formicolio alle gambe e ai piedi e ridotta autonomia alla deambulazione (claudicatio vertebralis). La stenosi spinale a livello della regione lombare causa comunemente sciatica e sensazione di bruciore che può interessare le gambe passando attraverso le natiche.

## TRATTAMENTO

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

La stenosi può essere trattata con antidolorifici, antinfiammatori, miorelassanti e corticosteroidi. Una persona con stenosi spinale può trovare beneficio anche dalla terapia fisica.

Il trattamento chirurgico può essere necessario per eliminare le compressioni nervose nei casi non rispondenti alla terapia medica o riabilitativa.

## ESERCIZI CONSIGLIATI A PAZIENTI AFFETTI DA STENOSI SPINALE

### 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 ripetere l'esercizio per 10 volte.



## ESERCIZIO DELLE GINOCCHIA AL PETTO

Sdraiarsi a terra in posizione supina portando un ginocchio verso il torace aiutandosi con le braccia. Mantenere la posizione per 10 secondi e poi ripetere con l'altra gamba. Ripetere l'esercizio per 3-5 volte per ogni gamba.



Eeguire lo stesso esercizio piegando entrambe le gambe. Mantenere la posizione per 10 secondi. Ripetere per 3-5 volte.



## ESERCIZIO DI ROTAZIONE INFERIORE DEL TRONCO

Sdraiarsi a terra in posizione supina. Ruotare entrambe le ginocchia da un lato e mantenere la posizione per 3-5 secondi.



Poi, contraendo la muscolatura addominale, ruotare le ginocchia dal lato opposto. Ripetere 10 volte per ciascun lato.

**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

# Stenosi spinale

