

Vista la vasta gamma di cause che possono dare origine a fenomeni dolorosi a carico della schiena, è facile comprendere come a volte si dimostri ardua l'identificazione di una specifica causa scatenante. Questo impone un esame delle possibili cause da più punti di vista; dopo aver escluso traumi fisici, e possibili situazioni patologiche, diagnosticabili attraverso indagini mediche ed esami strumentali, il problema deve necessariamente essere affrontato attraverso un approccio di tipo olistico, che prende in esame l'individuo nel suo insieme, valutando sia l'aspetto fisico, sia quello psicologico, sia quello emotivo, senza trascurare un'accurata analisi delle abitudini di vita, che comprendono l'alimentazione, il tipo di lavoro svolto, la qualità del sonno, ecc., insomma tutto ciò che compone il puzzle... Dopo di che è possibile formulare un programma terapeutico, che può essere suddiviso in categorie, tra le quali scegliere il più idoneo alla persona. Vi sono vari approcci per affrontare il mal di schiena, qui di seguito ne valuteremo alcuni.

## Le terapie tradizionali

### Farmacologica

Esistono in commercio numerosi farmaci contro il mal di schiena, in alcuni casi possono essere molto efficaci, ma spesso presentano numerosi effetti collaterali. L'assunzione di antinfiammatori (paracetamolo, acido acetilsalicilico, cortisonici, ecc), avendo spesso conseguenze pesanti sulle mucose dello stomaco, non devono essere assunti con leggerezza, e mai senza un precedente consulto medico. Esistono anche farmaci detti "miorilassanti" che vanno ad agire rilassando le fibre muscolari, e possono essere utili in caso di contratture. Questi, tuttavia, possono creare sonnolenza, con spiacevoli conseguenze. L'utilizzo di farmaci contro il mal di schiena però, ha un'azione di tipo sintomatico, nel senso che la loro azione è diretta all'eliminazione del dolore, non della causa che lo ha scatenato. Sarebbe quindi opportuno, se non si è fatto preventivamente, indagare sulle possibili cause scatenanti, ed eventualmente avvicinarsi ad un approccio di tipo preventivo.

### Mezzi tecnici

Esistono in commercio numerosi strumenti per combattere il mal di schiena. Per lo più si tratta di apparecchiature che sfruttano differenti tecnologie: il laser e gli infrarossi possono essere utilizzati per dolori di tipo vertebrale, la tecarterapia per stimolare tessuto muscolare e nervoso riducendo contratture ed infiammazioni, le tens (transcutaneous electrical nerve stimulator, in italiano stimolatore elettrico transcutaneo dei nervi, apparecchio che funziona a corrente alternata) vengono applicate localmente sulle parti dolenti. In alternativa, le infiltrazioni locali di miscele di ossigeno e ozono vengono fatte per via intramuscolare o percutanea.

### **Terapie riabilitative**

La più conosciuta è la fisioterapia. Tra le terapie tradizionali è una delle più efficaci in quanto mira alla cura del sintomo; solitamente affianca al trattamento una serie di esercizi di "mantenimento" che hanno una funzione prevalentemente di tipo preventivo. L'azione della fisioterapia, come delle trazioni vertebrali, è quella di allungare i muscoli contratti, e diminuire di conseguenza la pressione sui dischi, riducendo le sollecitazioni sulle terminazioni nervose.

### **Interventi chirurgici**

Per fortuna il progresso ha premesso di ridurre in maniera considerevole la necessità di intervenire chirurgicamente, tuttavia a volte risulta necessario. In caso di ernie discali escluse, ad esempio, si può procedere in vari modi: attraverso la così detta "nucleolisi" (cioè lo scioglimento del disco) e la sua successiva aspirazione, oppure attraverso l'eliminazione diretta, detta escissione dell'ernia. Il ricorso alla chirurgia deve comunque essere ponderato accuratamente e scelto solo dopo l'esclusione di tutte le possibili alternative.

## **Le "terapie non convenzionali"**

La dicitura "terapie non convenzionali" racchiude una vasta gamma di tecniche che ancora oggi in Italia o non sono riconosciute, o sono considerate utili ma non risolutive.

Teniamo a precisare che la così detta "medicina alternativa" ha come concetto fondamentale la prevenzione intesa nel senso più ampio del termine, che comprende uno stile di vita sano, una moderata ma costante attività fisica e un'alimentazione bilanciata e sana che aiuti a mantenere il corpo funzionale e non intossicato. Nel caso in cui il mal di schiena abbia fatto comunque la sua comparsa si può correre ai ripari con tecniche dolci e utilizzando erbe e integratori.

### Fitoterapia

La natura ci mette a disposizione una vasta gamma di piante che possono aiutare in caso di mal di schiena. Ne prenderemo in esame alcune:

- ***Arnica montana***:

È una pianta spontanea che cresce in climi montani; la parte utilizzata è costituita dai fiori, che vengono impiegati per la preparazione di pomate, unguenti e gel da frizionare 2/3 volte al giorno sulla parte dolente. Può essere utile in caso di slogature, contusioni e distorsioni. Questa pianta si usa principalmente per via topica, ma in medicina omeopatica vi sono numerosi preparati ad uso interno a base di arnica.

- ***Artiglio del diavolo (Harpagophytum procumbens)***:

È una pianta che cresce in climi tropicali, è molto diffusa in Sud Africa, Namibia e Sud America. La parte utilizzata è in particolar modo la corteccia, che si può sfruttare per preparare infusi o, polverizzata, per ottenere paste ad uso topico.

Questa pianta è utilizzata da secoli per curare le febbri, problemi al pancreas, allo stomaco, artrite reumatoide, artrite ossea, tendinite, dolori al collo e mal di schiena. Su questa pianta sono stati svolti numerosi studi e la conclusione è che ha gli stessi effetti delle medicine antinfiammatorie, producendo cambiamenti nelle leucotrine (molecole coinvolte nei processi infiammatori). In commercio si trova in capsule, tintura madre, bustine da tè. Questa pianta è controindicata in gravidanza in quanto può provocare contrazioni uterine.

- ***Canfora***:

La canfora contiene principalmente safrolo, canfere, pinene e azulene, che le conferiscono caratteristiche antinfiammatorie, stimolanti, disinfettanti, antisettiche e riscaldanti. Si usa per preparare un olio che si aggiunge a creme, gel, olio da massaggio. Si usa in caso di malattie da raffreddamento, febbre, reumatismi, traumi muscolari, dolori articolari. Per i dolori è utile aggiungere un po' di olio di canfora e di salvia o rosmarino all'olio da massaggio o alla crema, ed applicarlo 2/3 volte al giorno.

- ***Spirea ulmaria***:

Pianta appartenente alla famiglia della *Rosaceae* cresce in luoghi umidi, ed è molto diffusa in Europa e in nord America. I fiori e le parti aeree vengono raccolte nel loro periodo balsamico e sono utilizzate per la preparazione di un olio essenziale ricchissimo di derivati dell'acido salicilico (aldeide salicilica, silicato di metile, ecc) che assunti per via interna, nell'organismo

vengono trasformati appunto in acido salicilico. La

*Spirea*

è inoltre molto ricca di flavonoidi e vitamina C, tutte sostanze con grande potere antinfiammatorio; sono molto utili in tutte le patologie in cui è presente infiammazione.

### - **Unghia di gatto (*Uncaria tomentosa*):**

Pianta della famiglia della *Rubiaceae*, cresce prevalentemente in Perù, Colombia e Brasile. Di questa pianta si usano soprattutto corteccia e radici. È una pianta ricca di alcaloidi del gruppo dell'oxindolo tetra e pentaciclico, in particolare rincofilina e isorincofilina. Ritroviamo anche epicatechina, procianidine dimere e fitosteroli. L'uncaria potenzia l'attività delle cellule natural killer (NK) e dei linfociti T citotossici, che sono cellule del sistema immunitario capaci di distruggere le cellule diventate anormali come quelle tumorali, anche se tale effetto richiede, per manifestarsi appieno, tempi da 2 a 3 giorni per le cellule NK e di circa 3 settimane per i linfociti T citotossici. Pertanto l'*Uncaria tomentosa* ha come bersaglio principale le cellule ad azione citotossica, con un effetto simile a quello di alcuni interferoni umani, capaci di potenziare l'attività dei linfociti T citotossici e delle cellule natural killer (NK).

Siccome le cellule natural killer e i linfociti T citotossici sono responsabili in buona parte del riconoscimento e della distruzione delle cellule infettate da virus o degenerate per processi tumorali, lo stimolo, indotto in tali cellule dall'*U. tomentosa* potrebbe avere importanti applicazioni nelle terapie antivirali e antitumorali. Questa pianta ha anche un'azione antinfiammatoria ed antidolorifica.

### - **Salice bianco (*Salix alba*):**

Il salice bianco, detto anche salice da pertiche è una pianta della famiglia delle *Salicaceae*. Comune nei luoghi umidi e lungo i corsi d'acqua fino a 1000 metri di altitudine in tutta Europa. La pianta è ricca di virtù medicinali: l'acido salicilico, composto base della nota aspirina, fu ricavato proprio dal salice bianco, mentre il tannino, utilizzato come disinfettante e cicatrizzante, è contenuto nella corteccia.

L'albero di salice è una pianta dalle varie proprietà benefiche curative attribuitegli in omeopatia, infatti ha un spiccata azione come potente analgesico, antipiretico, antireumatico, antispasmodico. Risulta essere una pianta utile anche per le fibromialgie, le artalgie, le forme reumatiche croniche, l'insonnia. Riduce il tasso di glucosio nel sangue ed i crampi di origine mestruale.

## Preparazioni erboristiche

In commercio esistono numerosi preparati composti da numerose piante che svolgono un'azione sinergica su molteplici problematiche. In India, dove è nata la medicina Ayurvedica (da Ayurveda, scienza della vita) sono state elaborate numerose preparazioni a base di piante che possono essere utili alleati in caso di mal di schiena. In Italia uno principali distributori è la Maharishi, che produce preparati a base di erbe endemiche indiane e li commercializza sotto forma di compresse o paste. Di seguito elenchiamo alcuni integratori utili in caso di dolori articolari e/o muscolari.

- **Asthimap** - come effetto fisiologico, può agire favorevolmente sulle funzioni fisiologiche espletate dagli organi dell'apparato motorio, concorrendo a facilitare il naturale recupero della mobilità delle articolazioni sottoposte ad intensi carichi meccanici. Secondo la tradizione ayurvedica questa formulazione, oltre al benessere delle articolazioni, promuove la funzione fisiologica del metabolismo del sistema circolatorio e dell'eliminazione delle scorie metaboliche. In presenza di dolore è opportuno abbinare ad asthimap il puramap.

- **Puramap** - è utile in caso di artrosi, artrite, artrite reumatoide, periartrite e problemi alle cartilagini; agisce favorevolmente sulle funzioni fisiologiche che presiedono alla naturale integrità delle strutture dell'apparato osteo articolare e del tessuto tendineo.

- **Tailamap 1 olio** - olio erbalizzato utile per i massaggi defaticanti; particolarmente indicato per riscaldare muscoli e articolazioni sottoposti a sollecitazioni eccessive o brusche proprie degli sportivi o delle persone prive di abitudine alla fatica o agli anziani. Utile per i dolori acuti.

- **Tailamap 2 olio** - è più indicato in caso di dolori cronici.

- **Fleximap / Condramap** - può facilitare la naturale mobilità delle articolazioni, agendo favorevolmente sulle funzioni fisiologiche svolte dalle articolazioni stesse.

- **Balsamo ayurvedico** - un balsamo prodotto secondo il concetto classico della tradizione ayurvedica a base di ingredienti vegetali ricchi di oli essenziali, al quale viene riconosciuta proprietà lenitiva e risolutiva delle dolenzie derivanti da anomale sollecitazioni meccaniche del tessuto muscolare e delle articolazioni

Consigliamo:

- in caso di reumatismi o artriti reumatoidi: Puramap + Tailamap;
- per problemi muscolari con componente infiammatoria: Tailamap 1 + Fleximap;
- in caso di dolore: Asthimap + Puramap + Tailamap 1;
- in caso di problemi articolari: Fleximap + Puramap.