

RISONANZA MAGNETICA PER IL MAL DI SCHIENA

Pratica indicata a rischio di inappropriata da: Società italiana di radiologia medica
– Società italiana di medicina generale

L'esame viene prescritto abitualmente al primo mal di schiena o sciatalgia (dolore irradiato lungo la gamba), spesso in assenza di un trattamento fisico e medico per attenuare il dolore.

Se non sono presenti gravi sintomi di tipo neurologico o sistemico (vedi più avanti), la risonanza magnetica lombosacrale in caso di lombalgia e sciatalgia sia acuta sia cronica non è indicata di routine, ma deve essere presa in considerazione solo in caso di sintomi resistenti a terapia fisica e medica per almeno 6 settimane.

In caso di assenza di problemi non deve essere ripetuta prima di 24 mesi.

In assenza di segni/sintomi di allarme per lesione o compressione midollare rilevati dalla storia clinica e/o dall'esame obiettivo, l'utilizzo di risonanza magnetica e di altre tecniche di diagnostica per immagini (radiografia, tomografia computerizzata TC) almeno nelle prime 6 settimane non è consigliabile perché:

- non modifica l'approccio terapeutico;
- può portare alla scoperta di altri disturbi che non avrebbero dato problemi; a ulteriori esami e a interventi chirurgici non necessari;
- l'utilizzo di radiografia e TC espone a radiazioni ionizzanti;
- rappresenta un costo elevato per la collettività.

CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

La risonanza magnetica, la radiografia e la tomografia sono definite tecniche di "diagnostica per immagini" perché producono immagini dell'interno del nostro corpo. Possono essere indispensabili per alcune malattie, ma non sono indicate come prima scelta in caso di mal di schiena e sciatalgia senza segni di allarme particolari. Ecco perché:

- gli studi mostrano che la maggior parte delle persone con mal di schiena o sciatalgia



migliorano nel giro di un mese, sia che abbiano fatto una risonanza magnetica, una radiografia o una tomografia, sia che non l'abbiano fatta;

- chi è sottoposto a queste indagini non migliora più rapidamente;
- questi esami possono portare a interventi chirurgici o altri trattamenti invasivi di cui non c'è necessità;
- la radiografia sottopone l'organismo a radiazioni ionizzanti, che è meglio evitare se non è necessario.

QUANDO UNA RADIOGRAFIA PUÒ ESSERE CONSIGLIABILE

Dal momento che, in un piccola percentuale di casi, il dolore potrebbe essere causato da cause specifiche gravi (infezioni, osteoporosi, fratture, deformità strutturali, problemi infiammatori, nel peggiore dei casi forme tumorali), il medico farà attenzione ad alcuni campanelli d'allarme, che dovrebbero indurre ad approfondimenti.

Tra questi:

- perdita inspiegabile di peso;
- dolore acuto nel corso della notte;
- l'aver subito un trauma violento;
- febbre persistente;
- difficoltà della minzione e incontinenza fecale;
- deficit neurologico (debolezza, formicolii e simili);
- l'aver sviluppato in precedenza un tumore.

Per saperne di più: "A schiena dritta", Test Salute 106, ottobre 2013 consultabile su www.altroconsumo.it in "archivio riviste". Progetto "Fare di più non significa fare meglio" www.slowmedicine.it

MAL DI SCHIENA: I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



➤ Resta attivo: svolgi attività fisica quotidianamente. Vai in bici, cammina, fai giardinaggio o lavori domestici. Parla con il tuo medico per individuare lo sport più adatto (nuoto, ginnastica, yoga, pilates, corsa...).

➤ Se necessario, per calmare il dolore discuti con il tuo medico la scelta di un antidolorifico, che però da solo non può risolvere il problema.

➤ Se il dolore non è eccessivo, cerca di fare dell'esercizio per mantenere il corpo in movimento; l'immobilità assoluta, anche durante la crisi, è in linea di massima sconsigliabile.

➤ Presta attenzione al peso e a eventuali chili di troppo: aumentare il carico della schiena peggiora la situazione.

➤ Smetti di fumare.

➤ Non sollevare oggetti troppo pesanti, e abbassati nel modo appropriato, piegandoti sulle ginocchia e non caricando il peso sulla schiena.

➤ Scegli l'approccio più utile alle tue esigenze, combinando programmi di esercizio fisico e cognitivo: quello che dovrebbe essere modificato, per combattere validamente il mal di schiena, è proprio il modo complessivo di rapportarsi al proprio corpo.

SCEGLIERE BENE PER STARE BENE



Una campagna di informazione di Insieme Salute



In collaborazione con:



Per diffondere l'idea di una prevenzione
SOBRIA, RISPETTOSA e GIUSTA

Elaborazione testi:



SCEGLIERE BENE PER STARE BENE

Per decidere ciò che è meglio
per la tua **SALUTE**
parla con il tuo medico
e scegli **INSIEME** a lui.

NON TUTTI SANNO CHE...



I **farmaci** possono anche fare **MALE**

Le indagini **radiologiche** sono **dannose**
e vanno utilizzate solo in caso di reale **necessità**

Fare **check-up** ed esami senza motivazione
non garantisce una migliore salute

**OGNI MALATO HA BISOGNO DI FARMACI,
ESAMI, INTERVENTI ADATTI A LUI
E ALLE SUE CONDIZIONI DI SALUTE.**



FARE ESAMI PERIODICAMENTE PREVIENE LE MALATTIE?

- ☐ **Sì sempre**
☒ **In genere no.**

Gli esami servono solo se il medico ha ben chiaro
cosa andare a cercare.
Fare esami senza motivo non migliora la vostra salute.

UN ESAME ALTERATO INDICA UNA MALATTIA?

- ☐ **Sì sempre**
☒ **Non necessariamente.**

Un esame alterato deve sempre essere
valutato insieme al medico.
Affidarsi a cure *fai da te* o fare esami senza averne parlato con
il medico è spesso inutile e dannoso.

"FARE UNA LASTRA" FACILITA LA GUARIGIONE?

- ☐ **Sì sempre**
☒ **Quasi mai.**

Per un dolore, un mal di schiena, un piccolo trauma, uno strappo
muscolare, in genere non è necessario fare subito una "lastra",
una risonanza magnetica, una TAC, ecc.
Per evitare esami radiologici inutili o dannosi è bene parlarne
sempre con il medico e valutare con lui cosa è meglio fare.

UN BUON STILE DI VITA È SUFFICIENTE A RESTARE IN SALUTE?

- ☐ **No, è molto meglio fare anche con
frequenza esami e controlli.**
☒ **Sì**

scegliere lo stile di vita più adatto a voi è **la
migliore forma di prevenzione.**



PAZIENTI E MEDICI

INSIEME PER LA SALUTE