

# Stenosi Lombare: Cause, Sintomi e Trattamento

*Dott. Domenico Gullotta*

## Introduzione

La stenosi lombare è una condizione medica caratterizzata dal restringimento del canale spinale nella regione lombare (parte bassa della schiena). Questo restringimento può comprimere il midollo spinale e le radici nervose, causando dolore, intorpidimento e debolezza nelle gambe. La stenosi lombare è una delle principali cause di disabilità negli adulti over 65, ma può colpire anche persone più giovani.

## Anatomia della Colonna Lombare

La colonna lombare è composta da cinque vertebre (L1-L5) che formano la parte inferiore della colonna vertebrale. Il canale spinale, che contiene il midollo spinale e le radici nervose, attraversa il centro di queste vertebre. Quando questo spazio si restringe, si verifica la stenosi spinale.

## Cause della Stenosi Lombare

### Cause Primarie

**Degenerazione legata all'età:** La causa più comune della stenosi lombare è il processo di invecchiamento naturale. Con l'età, le strutture della colonna vertebrale subiscono cambiamenti degenerativi che possono portare al restringimento del canale spinale.

**Artrite:** L'osteoartrite può causare la crescita di speroni ossei (osteofiti) che invadono il canale spinale, riducendo lo spazio disponibile per i nervi.

**Ispessimento dei legamenti:** I legamenti che stabilizzano la colonna vertebrale possono ispessirsi con l'età, contribuendo al restringimento del canale spinale.

### Cause Secondarie

**Ernia del disco:** Quando il materiale gelatinoso all'interno di un disco intervertebrale fuoriesce, può comprimere le strutture nervose.

**Spondilolistesi:** Lo scivolamento di una vertebra rispetto a quella sottostante può causare stenosi.

**Tumori spinali:** Rare masse tumorali possono crescere nel canale spinale e causare compressione.

**Traumi:** Lesioni alla colonna vertebrale possono causare fratture o spostamenti che restringono il canale spinale.

**Stenosi congenita:** Alcune persone nascono con un canale spinale naturalmente più stretto.

## **Sintomi della Stenosi Lombare**

### **Claudicatio Neurogenica**

Il sintomo più caratteristico della stenosi lombare è la claudicatio neurogenica, che include:

- Dolore, crampi o pesantezza nelle gambe durante la camminata
- Necessità di fermarsi frequentemente durante la deambulazione
- Miglioramento dei sintomi quando ci si piega in avanti o ci si siede
- Capacità di camminare più a lungo quando si spinge un carrello della spesa

### **Altri Sintomi Comuni**

**Dolore lombare:** Dolore persistente nella parte bassa della schiena che può irradiarsi alle natiche e alle gambe.

**Intorpidimento e formicolio:** Sensazioni anomale nelle gambe, piedi e talvolta nella zona genitale.

**Debolezza muscolare:** Perdita di forza nelle gambe, che può influenzare l'equilibrio e la stabilità.

**Alterazioni della funzione vescicale o intestinale:** Nei casi gravi, possono verificarsi problemi di controllo della vescica o dell'intestino, richiedendo attenzione medica immediata.

## **Diagnosi**

### **Valutazione Clinica**

La diagnosi inizia con un'anamnesi dettagliata e un esame fisico. Il medico valuterà i sintomi, la storia medica e condurrà test neurologici per valutare la forza, i riflessi e la sensibilità.

## **Esami Strumentali**

**Risonanza Magnetica (RM):** L'esame gold standard per visualizzare i tessuti molli della colonna vertebrale e identificare il grado di stenosi.

**Tomografia Computerizzata (TC):** Fornisce immagini dettagliate delle strutture ossee e può essere utilizzata quando la RM non è possibile.

**Mielografia:** Un esame specializzato che utilizza un mezzo di contrasto per visualizzare il canale spinale e identificare aree di compressione.

**Elettromiografia (EMG):** Può essere utilizzata per valutare la funzione nervosa e identificare danni ai nervi.

## **Trattamento della Stenosi Lombare**

### **Trattamento Conservativo**

Il trattamento iniziale è generalmente conservativo e può includere:

**Fisioterapia:** Esercizi specifici per rafforzare i muscoli del core, migliorare la flessibilità e ridurre la pressione sulla colonna vertebrale. Gli esercizi di flessione sono particolarmente benefici.

**Farmaci antinfiammatori:** FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) come ibuprofene o naprossene per ridurre l'infiammazione e il dolore.

**Iniezioni epidurali di corticosteroidi:** Possono fornire sollievo temporaneo riducendo l'infiammazione intorno ai nervi compressi.

**Modifiche dello stile di vita:** Perdita di peso, uso di ausili per la deambulazione e adattamenti nelle attività quotidiane.

**Terapie complementari:** Agopuntura, massoterapia e manipolazione chiropratica possono fornire sollievo sintomatico.

### **Trattamento Chirurgico**

Quando il trattamento conservativo non è efficace, può essere considerata la chirurgia:

**Laminectomia:** Rimozione della lamina (parte posteriore della vertebra) per creare più spazio nel canale spinale.

**Laminotomia:** Rimozione parziale della lamina per decomprimere i nervi.

**Foraminotomia:** Allargamento dei forami (aperture attraverso cui passano i nervi) per ridurre la compressione delle radici nervose.

**Fusione spinale:** In alcuni casi, può essere necessaria per stabilizzare la colonna vertebrale dopo la decompressione.

**Dispositivi interspinosi:** Impianti che mantengono uno spazio tra le vertebre, riducendo la compressione durante l'estensione.

## **Prognosi e Prevenzione**

### **Prognosi**

La prognosi varia significativamente da persona a persona. Molti pazienti trovano sollievo con il trattamento conservativo, mentre altri possono richiedere un intervento chirurgico. In generale, la diagnosi precoce e il trattamento appropriato possono migliorare significativamente la qualità della vita.

### **Prevenzione**

Sebbene non sia sempre possibile prevenire la stenosi lombare, alcune strategie possono ridurre il rischio:

- Mantenimento di un peso corporeo salutare
- Esercizio fisico regolare per mantenere la forza e la flessibilità
- Postura corretta durante le attività quotidiane
- Evitare movimenti che sovraccaricano la colonna vertebrale
- Smettere di fumare, poiché il fumo può accelerare la degenerazione dei dischi

### **Conclusioni**

La stenosi lombare è una condizione complessa che richiede un approccio multidisciplinare per il trattamento. La combinazione di terapie conservative e, quando necessario, interventi chirurgici può aiutare i pazienti a gestire i sintomi e mantenere una buona qualità della vita. È importante consultare un medico

specialista per una valutazione accurata e un piano di trattamento personalizzato.

La ricerca continua nel campo della medicina spinale sta portando a nuove opzioni di trattamento e tecniche chirurgiche meno invasive, offrendo speranza per migliori risultati futuri per i pazienti affetti da stenosi lombare.