

La stenosi canalare colpisce sempre le lordosi: perchè?

Le lordosi sono 2 delle 3 curve che costituiscono la colonna vertebrale: sono poste sopra (lordosi cervicale) e sotto (lordosi lombare) la curva dorsale detta cifosi che ha una forma ben definita con un angolo di 50 gradi circa.

Perché degenerano? Sono le curve che lavorano come ammortizzatori, ovvero sostengono e movimentano le parti anatomiche che sono posizionate sopra di loro e compiono un lavoro meccanico impegnativo e usurante se sono corrette e assolutamente disastroso se sono scorrette.

Cosa significa avere una curva della schiena corretta? Significa che la curva rientra in alcuni caratteri considerati meccanicamente ideali che sono:

- 1) la lordosi cervicale è una curva poco espressa, normalmente si aggira sui 35 gradi.
- 2) la lordosi lombare è più espressa ovvero presenta maggiore curvatura e raggiunge in media i 42 gradi.

Queste curve o lordosi sono tutte e due di forma concava (guardando di profilo una persona si vede bene la cavità formata dalla curva lombare e un po' più accentuata di quella cervicale) e sono costituite da alcune vertebre (7 cervicali e 5 lombari) articolate tra loro con robusti ammortizzatori tra una vertebra e l'altra (dischi fibrosi duro-elastici) che permettono i movimenti, rispettivamente della testa e del busto.

La curva cervicale oltre a sostenere e movimentare la testa deve anche sostenere il lavoro della masticazione/deglutizione (deglutiamo circa 2000 volte in media al giorno!). Il lavoro di masticare e deglutire avviene grazie ad un coordinamento di leve che permettono di mantenere al loro posto le varie componenti anatomiche orali: un lavoro scorretto porta a problemi per la posizione dei denti, sovverte la struttura delle arcate dentali, disarticola il lavoro della mandibola, disarmonizza il volto.

Bisogna ricordare che un muscolo che soffre, nel compiere un lavoro scorretto, va incontro ad un accorciamento, sempre.

Se il lavoro della masticazione/deglutizione è scorretto, la muscolatura si accorcia e "tira di più da una parte". In questo tira e molla scorretto le strutture ossee più mobili (vertebre) subiscono attriti sfavorevoli e degenerano.

Perché la curva detta lordosi in alcuni pazienti aumenta e in altri diminuisce?

Ciò dipende dalle forze esercitate dalla postura globale, dalla elasticità e rigidità della struttura stessa, dalla posizione del baricentro, dalla posizione del bacino e dall'evoluzione della cifosi: cifosi aumentata o appianata porta a disastri opposti in alto e in basso. Tutti questi fattori si creano dalla nascita in poi e sottostanno a regole non scritte, ma ereditate. Entrano in gioco, nella formazione della postura, stimoli ambientali, stile di vita e traumi. Ecco perchè è fondamentale valutare lo sviluppo motorio nei giovani proprio nel periodo evolutivo in cui si struttura la postura e ciò avviene verso i 14 anni, epoca puberale in cui il sistema posturale è molto plastico quindi correggibile. Una sedentarietà eccessiva o sport agonistici impegnativi possono agire accentuando una postura scorretta proprio durante questo periodo evolutivo frenetico: la medicina scolastica potrebbe intercettare e correggere posture scorrette con l'utilizzo di semplici esercizi e con la semplice osservazione nel tempo! Le scoliosi emergono in quest'epoca e possono colpire proprio giovani, spesso

femmine, molto elastici, con curve poco stabili, in rapida crescita staturale e spesso sedentari, sovvertendo completamente la loro schiena e la loro stessa vita. Perché le vertebre oltre a degenerare si spostano in avanti (listesi anteriore) o indietro (listesi posteriore)?

Ciò avviene soprattutto a carico della lordosi lombare, la curva/ammortizzatore che deve sostenere e movimentare carichi enormi, come il busto con la testa. Qui si realizza il disastro funzionale che la Medicina studia attentamente con Risonanze, ma senza poter evitare il disastro strutturale. La semplice Spinometria e la baropodometria potrebbero intercettare in tempo questo disastro: lordosi lombari di 25° (inefficaci) o di 65° (troppo espresse) o lordosi sovvertite completamente (invertite) possono dare il via a spostamenti delle vertebre che insieme all'artrosi degenerativa possono stringere (stenosi) il canale vertebrale comprimendo le vie nervose in esso contenute e che muovono gli arti. Ciò avviene lentamente, servono anni di "cure" per aiutare il danno a sfociare nel dolore radicolare incoercibile (non passa più nemmeno con la morfina) che porta dal chirurgo vertebrale.

Lassità ovvero instabilità e rigidità come entrano in gioco nella stenosi vertebrale? C'entrano, eccome se c'entrano e partono da molto lontano, da anni di cure osteopatiche che hanno dato un notevole beneficio, ma temporaneo. Infatti se sblocco delle vertebre il beneficio è immediato, ma anche il tecnico vuole fidelizzarsi il cliente e quindi cerca di legarlo a sé per anni e anni, finché un giorno lo sblocco non funziona più, così come l'ozono non libera più la radice intrappolata e allora avanti con la chirurgia.

Prevenzione: possibile, auspicabile, ma richiede tempo e impegno e la gente non ha tempo e vuole il risultato antalgico subito, prontamente servito sotto varie forme. La stenosi canalare è paragonabile al sovvertimento climatico della nostra epoca: è provocata dall'uomo stesso per ignoranza, per negligenza, per superficialità, per business..., ma fino a quando esistono cure, anche palliative, poco importa. L'unico problema è che, una volta diventati invalidi, tornare indietro è difficile, molto difficile, spesso impossibile.

[www.casalifisiatra.it](http://www.casalifisiatra.it)