



# LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

## Sciatalgia: sintomi, cause e cure

Autore: Denise Ubbriaco | 11/06/2019



*Come si cura la sciatalgia? Il lavoratore che ne soffre può chiedere qualche giorno di riposo? Per scoprirlo, leggi il mio articolo.*

È da un po' di tempo che avverti un senso di pizzicore ed un forte dolore che parte dal fondo della schiena e si estende lungo tutta la gamba. In particolar modo, percepisci un grande fastidio quando ti alzi, ti siedi, tossisci o cammini. Con molta probabilità, si tratta di sciatalgia.

Cos'è la sciatalgia? Come si manifesta? Quali sono i rimedi? Se desideri saperne di più, continua a leggere il mio articolo. Troverai maggiori informazioni sulla **sciatalgia: sintomi, cause e cure**.

La sciatalgia è un dolore che compare in presenza di un'inflammatione del nervo sciatico. Le cause potrebbero essere legate all'insorgenza di numerose **patologie** come l'[ernia del disco](#), l'artrosi, il mal di schiena, le fratture, i traumi pelvici, la stenosi spinale. Magari hai sottovalutato il problema, ritenendo che quel dolore fosse causato da qualche sforzo, ma ormai è diventato sempre più acuto e insopportabile: non riesci a stare in piedi troppo a lungo, hai difficoltà nell'eseguire la tua attività lavorativa. In più, al dolore si associano l'intorpidimento, il formicolio e la compromissione della spontanea motricità. Pertanto, hai deciso di rivolgerti al tuo medico di fiducia in modo che possa consigliarti cosa fare per placare la tua sofferenza e riprendere le tue normali attività.

A seguire, potrai leggere **l'intervista all'osteopata Leopoldo Levi**, specializzato in lombalgia, cervicalgia e cefalee; dopodiché, ti spiegherò se il lavoratore può assentarsi o meno da lavoro nel caso in cui il nervo sciatico sia infiammato.

## Sciatalgia: cos'è?

Con il termine **sciatalgia** si indica, solitamente, una **sofferenza del nervo sciatico**, chiamato anche nervo ischiatico. E' una condizione che colpisce fino al 40% della popolazione occidentale almeno una volta nella vita, con effetti anche molto invalidanti sulla quotidianità. Il nervo sciatico è un nervo misto, quindi sia sensitivo che motorio, e origina dagli ultimi segmenti lombari e da quelli sacrali. E' un nervo assai voluminoso, oltre che il più lungo di tutti i nervi umani. Viste le sue dimensioni, il territorio da esso innervato è piuttosto vasto, infatti comprende a livello motorio tutti i muscoli posteriori della coscia e, oltre al grande adduttore, i muscoli della gamba e del piede.

La componente sensitiva, invece, innerva la cute della parte posteriore della coscia e anterolaterale della gamba, oltre che quasi tutta la cute del piede.

Il **nervo sciatico** decorre in spazi piuttosto ristretti, dal bacino fino al piede, motivo per cui può venire compresso e irritato in diversi punti, provocando così ciò che comunemente viene chiamata sciatalgia.

# Sciatalgia: come riconoscerla?

La sciatalgia di per sé non è una vera e propria diagnosi, infatti è solo un modo per indicare che vi è una sofferenza del nervo sciatico (radicolopatia).

I **sintomi legati alla sciatalgia** sono:

- dolore lungo il decorso del nervo dalla zona lombosacrale, attraverso la parte posteriore della coscia, fino alla gamba e al piede;
- formicolii;
- sensazione di scosse elettriche;
- perdita di forza, allodinia (dolore intenso a un lieve stimolo cutaneo);
- dolore urente.

Oltre a questo, la sciatalgia può diventare estremamente invalidante quando cronicizza, con la presenza continua di dolore, che raggiunge il picco in posizione seduta o quando aumenta la pressione addominale, come nei colpi di tosse.

Qualora queste manifestazioni si presentassero nei territori innervati dal nervo ischiatico, si può parlare di sciatalgia. Spesso le problematiche nervose sono associate a un dolore lombare più o meno marcato, in quel caso si usa definirla **lombosciatalgia**.

## Quali sono le cause della sciatalgia?

Le **cause** di questa sofferenza possono essere le più varie, ma tutte hanno in comune una condizione in cui il nervo ischiatico viene compresso con conseguente infiammazione della radice nervosa e delle strutture circostanti.

La causa più comune di sciatalgia è [l'ernia del disco](#). In questa condizione, il **disco vertebrale** preme sulle radici nervose alla loro uscita dal canale vertebrale provocando così i sintomi radicolari, che diventano ancora più gravi qualora vi fosse anche un canale vertebrale ristretto.

Anche la **spondilolistesi**, quindi lo scivolamento di un corpo vertebrale rispetto ai segmenti sopra e sottostanti per perdita della stabilità legamentosa, può comprimere e infiammare il nervo. Anche in gravidanza possono comparire sintomi legati alla sciatalgia, visti i cambiamenti di carico lungo la colonna dati dalla

presenza del feto.

La cosa importante, però, è tenere conto che non sempre l'intensità dei sintomi è legata ad una **causa anatomica** grave. Molto spesso, infatti, gli esiti delle indagini strumentali (come la risonanza magnetica) su soggetti malati non mostrano degenerazioni tali da giustificare la sofferenza dei soggetti stessi. Questo indica, quindi, che nella maggior parte dei casi le cause della sciatalgia sono legate alla funzione dei vari distretti, più che alla loro situazione strutturale.

## È possibile prevenire la sciatalgia? In che modo?

Le variabili in gioco nella **comparsa della sciatalgia** sono molte, per cui non del tutto prevedibili. La spondilolistesi, ad esempio, può essere anche di origine genetica e questa è un fattore di rischio per la sciatalgia. Anche sul canale vertebrale ristretto, una condizione anatomica difficilmente modificabile, non vi è modo di intervenire in modo preventivo.

In entrambi i casi, però, come per l'**ernia** e per l'[artrosi](#), il modo migliore per prevenire l'insorgere della malattia è il movimento. L'essere umano è fatto per muoversi, piuttosto che star fermo e seduto. Ernie, artrosi, degenerazioni sono tutte condizioni legate a una non corretta distribuzione del **carico corporeo**, con zone che, per **mancanza di capacità di movimento** (e quindi di adattamento) costringono altre a un lavoro eccessivo che, protratto negli anni, può portare ad alterazioni anatomo-funzionali anche di una certa entità.

Per questo è sempre fondamentale mantenere il sistema funzionale. L'**esercizio fisico**, fatto con criterio e adattato alle capacità del singolo individuo, è la prima arma che abbiamo per la prevenzione di numerose patologie, tra cui la sciatalgia, perché mantiene i tessuti elastici, stimola la muscolatura che è fondamentale per la gestione del carico e mantiene le articolazioni funzionali.

## Sciatalgia: come sedersi?

In casi molto gravi, la **posizione seduta** è pressoché impossibile. Una buona regola, però, sarebbe quella di non accasciarsi sulla sedia, facendo retrovertere il bacino. Questa postura, infatti, porta la colonna lombare in flessione, spingendo i

tessuti indietro e aumentando la pressione sulle componenti posteriori della colonna, quindi possibilmente anche sulle radici nervose.

In posizione seduta, il carico dovrebbe essere distribuito equamente su entrambe le natiche e la lombare leggermente estesa. Sebbene all'inizio possa sembrare impegnativo dal punto di vista muscolare, bisogna ricordare che più i **muscoli** sono attivi, più questi tolgono carico alle strutture che, in realtà, non sono predisposte a reggerlo.

## Sciatalgia: come dormire?

Il tema del [sonno](#) non è facile. Infatti, è estremamente difficile **cambiare le abitudini** in un momento in cui la coscienza viene meno e il corpo si organizza in quelle posizioni in cui, per abitudine, ha trovato il suo comfort. Per questo è sempre consigliato agire sui comportamenti posturali nelle ore di veglia e, soprattutto, sulle buone abitudini come l'**attività fisica**. Sconsigliata è certamente la posizione prona, a pancia in giù, che rischia di mandare in estensione la lombare e provocare una compressione continua a livello lombare. Alcuni pazienti riferiscono di riuscire a dormire più o meno comodamente sul fianco con un cuscino tra le gambe.

## Come si fa la diagnosi di sciatalgia?

La **diagnosi** consiste nel capire quale sia la causa di questa **infiammazione**. L'anamnesi, il racconto del paziente, e diversi test clinici possono indicare una causa piuttosto che un'altra. Qualora durante la visita vi sia il sospetto di una causa anatomico-strutturale di una certa gravità, come un'ernia lombare associata a un canale vertebrale ristretto, o un'instabilità lombare, è doveroso fare **indagini strumentali** quali la risonanza magnetica per la prima condizione o la radiografia dinamica per la seconda. Se, invece, la valutazione non destasse questi sospetti, è opportuno procedere con un'accurata analisi posturale per capire come si sia arrivati a una distribuzione dei carichi così poco funzionale da instaurare il sintomo.

## Quali esercizi fare per curare la

# sciatalgia?

Gli **esercizi utili per la sciatalgia** dipendono molto dalla causa che la provocano e dalla gravità della situazione. E' chiaro che qualora il sintomo fosse causato da un'instabilità vertebrale, lavorare sulla mobilizzazione del tratto lombare, già ipermobile, sarebbe controproducente. In quei casi, quindi, gli esercizi dovrebbero vertere sul rinforzo della cintura addominale.

In generale, una **muscolatura tonica** protegge la colonna lombare ed è di primaria importanza per la salute della colonna vertebrale. Qualora non vi sia un'instabilità, agli esercizi di rinforzo andrebbero aggiunti esercizi di allungamento per la **muscolatura lombare**, gli ischiocrurali e i muscoli addominali. Anche qui, però, vige sempre la regola dell'individualità: lo stesso sintomo su persone diverse ha cause differenti, per cui è importante valutare la postura del soggetto per capire quali catene muscolari vadano allungate e quali, invece, rinforzate.

## È utile lo stretching? Perché?

In linea generale, si può dire che lo stretching è sempre utile: mantenere i tessuti elastici è la prima buona regola per mantenere le **tensioni muscolari** bilanciate ed evitare sovraccarichi in zone che potrebbero, alla lunga, soffrire. L'elastina, la proteina che dà ai tessuti la loro componente elastica, ha il suo picco di produzione a 19 anni, mentre a 24 anni risulta già dimezzata.

L'esercizio fisico, e in particolare lo **stretching**, contribuisce al mantenimento di una buona elasticità con diversi benefici:

- una maggiore ossidazione dei tessuti;
- la diminuzione delle resistenze muscolari interne;
- una **distribuzione del carico** più equilibrata.

Salvo controindicazioni individuali, quindi, una buona routine quotidiana di stretching è decisamente utile anche a scopo preventivo.

## Esistono metodi naturali per curare la

# sciatalgia?

La sciatalgia è un sintomo che può anche presentarsi sporadicamente, oppure in modo intermittente, senza cronicizzare. Le variabili in gioco sono tantissime, per cui non è possibile dare una risposta che valga per tutti i casi.

Se, quindi, **creme antinfiammatorie naturali** potrebbero giovare in caso di infiammazione ai tessuti lombari, queste sarebbero del tutto inutili qualora vi fosse un'ernia che preme continuamente sulla radice nervosa.

Il consiglio è sempre quello di fare una valutazione accurata della situazione: che ruolo gioca la causa anatomico-strutturale nel mantenimento del sintomo? Quanto contribuisce l'atteggiamento posturale quotidiano nel mantenimento del sintomo? Quello che deve essere sempre chiaro è che non esistono ricette magiche, né soluzioni preconfezionate che possono valere per tutti.

## Come curare sciatalgia in gravidanza?

La [gravidanza](#) comporta enormi variazioni nel corpo, in termini di tensioni, tessuti e distribuzione del carico. La presenza e la **crescita del feto** sposta il baricentro in avanti, e il corpo deve essere in grado di adattarsi funzionalmente in modo continuo.

In questo caso, l'**osteopatia** può davvero dare un contributo fondamentale al mantenimento del benessere. Attraverso un'attenta valutazione e le conseguenti manipolazioni, estremamente individualizzate, l'osteopata può liberare quelle zone che, sia per la **crescita del bambino** che per predisposizione della madre, limitano l'adattamento richiesto nella gestazione.

L'obiettivo è sempre lo stesso: dare movimento, quindi possibilità di adattarsi, a quelle zone che per un motivo o per l'altro risultano limitazioni che condizionano tutta la struttura. Dove c'è movimento c'è vita e salute, perché c'è la possibilità di accomodarsi alle tensioni che variano in ogni momento.

## Cosa deve evitare chi soffre di sciatalgia?

La prima cosa da evitare è allarmarsi. Qualora la sintomatologia fosse grave, non per forza deve essere associata a una condizione anatomica effettivamente grave.

In secondo luogo, è sbagliato ignorare il sintomo, o, peggio ancora, farlo tacere con farmaci antidolorifici e riprendere come se niente fosse una volta che il dolore è passato.

Il **dolore acuto** è un campanello d'allarme che il corpo lancia, una richiesta di aiuto per indicare che qualcosa non sta più funzionando a dovere, che la capacità di resistere del sistema ha ceduto ed è doveroso capirne il motivo. Quindi, va bene ricorrere all'**intervento farmacologico** qualora il dolore diventi insostenibile, ma è importantissimo indagare il sintomo e capire da cosa sia stato causato. Il rischio è quello di una recidiva, o, nel peggiore dei casi, l'assuefazione ai farmaci antidolorifici che perderebbero la loro efficacia, facendo cronicizzare il dolore.

Il **dolore cronico** può avere ripercussioni estreme sulla **vita quotidiana** di un individuo, limitandone la vita lavorativa e sociale, con **conseguenze psicologiche** da non sottovalutare.

Per quanto riguarda gli atteggiamenti da tenere in presenza del sintomo, è sempre consigliabile non passare troppo tempo sdraiati o seduti; l'inattività favorisce solo l'aumento del dolore e del senso di disabilità in un circolo vizioso molto pericoloso. E' importante cercare di mantenere, quanto più possibile, le abitudini di movimento che si avevano in precedenza.

## **Come alleviare il dolore in caso di sciatalgia?**

Esistono numerosi farmaci che possono risultare utili al **miglioramento del dolore sciatalgico**. Il **medico curante** può, a seconda dei casi, prescrivere miorilassanti qualora vi fossero degli spasmi muscolari, antidolorifici o antinfiammatori.

L'intervento farmacologico è utile in quei casi in cui il dolore debilita molto il soggetto, ma fare affidamento solo su di essi per spegnere il campanello d'allarme rischia di essere controproducente nel medio-lungo termine.

Sempre a seconda dei casi, lo stretching può dare dei benefici in termini di dolore qualora è presente una restrizione muscolare importante. In generale, in **persone molto sedentarie** che soffrono di sciatalgia senza una causa anatomica grave, il movimento risulta essere di grande beneficio.



E' inoltre consigliabile **non stare seduti a lungo**, evitare di guidare per lunghi tragitti (la posizione seduta con il lavoro sui pedali della macchina è deleterio) e cercare di rimanere attivi quanto più possibile.

## Chi soffre di sciatalgia può praticare sport come corsa e nuoto?

Il [nuoto](#) è un argomento molto controverso sulla **lombalgia** in generale. Per anni, è stato visto come la panacea del dolore lombare e, tutt'ora, viene consigliato come sport miracoloso. La verità è un po' meno romantica: anche per il nuoto, come per tutto il resto, non esiste una regola univoca. Nuotare vuol dire fare un'attività in assenza di gravità, quindi senza il coinvolgimento della muscolatura antigravitazionaria che, nella vita quotidiana, stabilizza la **colonna vertebrale**. Questo fa in modo che la muscolatura, non venendo coinvolta, non sia più in grado di attivarsi quando dovrebbe.

Soggetti con ernie possono iniziare a sviluppare sintomi proprio dopo aver iniziato a nuotare regolarmente. Altri, invece, traggono dal [nuoto grandi benefici](#). Il consiglio che do' ai miei pazienti è quello di provare a **nuotare**, dopo una routine di riscaldamento e di attivazione della muscolatura addominale e antigravitazionaria a secco, e valutare le sensazioni che avvertono durante e dopo l'attività.

Anche la [corsa](#) è una questione controversa; non vi sono evidenze che l'impatto al suolo possa provocare o peggiorare danni a livello vertebrale, ma spesso chi soffre di dolore lombare lo sente peggiorare durante la corsa. Io la sconsiglio sempre, soprattutto in una prima fase, anche perché spesso e volentieri i **problemi lombari**, e quindi anche la lombosciatalgia, dipendono da una scorretta gestione del carico durante il passo, che sia in cammino o in corsa, per cui aumentare la sollecitazione potrebbe causare maggiori problemi.

## Quali attività sportive consiglia?

L'attività più indicata si può consigliare solo dopo un'accurata valutazione della **causa della sciatalgia**, ma anche delle preferenze del paziente.

# Altre informazioni utili sulla sciatalgia?

Il messaggio più importante che vorrei far arrivare ai lettori è della cura di sé.

Quando si parla di **salute**, la cosa più importante è il soggetto stesso. Il dolore è un'esperienza somato-emozionale estremamente complessa e individuale, poiché nessuno può pretendere di sapere che tipo di dolore prova un'altra persona. Questo è un aspetto molto importante: **far tacere il dolore con il farmaco**, aspettarsi sempre che qualcun altro ci curi senza mettersi in gioco è una cosa che funziona molto raramente.

L'essere umano è fatto per essere in movimento, eppure ha perso la capacità e, addirittura, ha iniziato ad avere paura di muoversi. La maggior parte delle patologie presenti oggi sono legate all'eccessivo comfort, alla comodità e all'inattività umana.

Inoltre, la società impone ritmi sempre più forsennati, in cui fermarsi significa perdere il posto, farsi superare, non essere più produttivi. Così, nel momento in cui compare un dolore, il corpo avvisa che ha superato il **punto di rottura**, la reazione è quella di farlo tacere per poter andare avanti. Quando la situazione è ormai degenerata, si pretende che dall'esterno arrivi la soluzione. Ma questo funziona solo in casi limite, la maggior parte degli individui è in quella zona grigia in cui i metodi d'intervento esterni possono dare un contributo, ma la differenza la faranno sempre delle buone abitudini.

La sciatalgia, come molte altre problematiche, è legata sempre a una **non corretta funzione del corpo**: strutture che ne hanno la possibilità si ritrovano a compensare quelle mancanze di movimento presenti in altre zone. Qualora questi compensi dovessero protrarsi per lungo nel tempo, ecco che compaiono le alterazioni strutturali.

Un'ernia non è altro che una distribuzione di carichi non funzionale portata avanti per anni. E' importante, quindi, cercare di tenersi sempre in movimento, ritagliandosi del tempo per il proprio benessere, non allarmarsi né sottovalutare quei segnali che il corpo ci manda e imparare che i primi a doversi prendere cura della nostra salute siamo noi stessi.

Come **osteopata**, quindi professionista della funzione, è mio dovere capire il

marginale di trattamento che le mie **manipolazioni** possono avere e di guidare e accompagnare i miei pazienti a una presa in carico di sé, tenendo sempre conto dell'individualità di ognuno.

## **Sciatalgia: è possibile assentarsi dal lavoro?**

Dopo aver approfondito il tema della sciatalgia nell'intervista all'osteopata Leopoldo Levi, ti spiegherò se puoi assentarti o meno da lavoro nel caso in cui il nervo sciatico sia infiammato.

Se svolgi un'attività lavorativa che richiede la permanenza in una posizione incompatibile con i tuoi dolori o l'esecuzione di movimenti che non riesci a compiere a causa dell'infiammazione, con molta probabilità ti stai domandando se puoi assentarti o meno da lavoro per malattia. Ciò dipende sia dall'attività lavorativa svolta che dalla **gravità della sciatalgia**.

Innanzitutto, devi rivolgerti al tuo medico curante, o ad uno specialista convenzionato con il **Servizio sanitario nazionale** (Snn), e sottoporli ad una visita. In base al tuo **stato di salute**, il medico valuterà la possibilità o meno di assegnarti qualche **giorno di riposo**.

Qualora dovesse essere necessario assentarti dal lavoro, il medico invierà all'Inps un certificato telematico. Una volta che avrai ricevuto il certificato medico, dovrai comunicare il protocollo telematico del documento al tuo datore di lavoro, avvertito preventivamente della tua assenza.

Nei giorni di malattia, dovrai restare a disposizione del **medico dell'Inps** durante le **fasce orarie di reperibilità** previste per la [visita fiscale](#), vale a dire:

- dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 18 (per i dipendenti pubblici);
- dalle 10 alle 12 e dalle 17 alle 19 (per i dipendenti di aziende del settore privato).

Il **medico fiscale** potrebbe ritenere opportuno il rientro anticipato dalla malattia e giudicare le tue condizioni compatibili con lo svolgimento della tua attività lavorativa. In tal caso, se deciderai di **contestare il referto della visita fiscale**, la decisione finale sul tuo caso spetterà al coordinatore medico della sede Inps di

appartenenza. Devi sapere che il referto del medico fiscale non è considerato gerarchicamente superiore a quello del tuo medico curante: hanno la stessa valenza.

E se dovessi guarire prima del tempo? Potrai **rientrare in servizio** in anticipo. In tal caso, dovrai richiedere al medico curante il certificato di guarigione, in quanto in mancanza di questo, perderesti l'indennità di malattia ed il tuo datore di lavoro potrebbe subire delle sanzioni per non aver rispettato la normativa in materia di salute e sicurezza, in quanto avrà impiegato un dipendente temporaneamente inabile al lavoro.

## **Cure ed esami per la sciatalgia: permesso retribuito**

Se devi sottoporerti ad un esame o ad una terapia urgente che non è possibile svolgere in un orario diverso da quello lavorativo, o che richiede una convalescenza (anche di poche ore), avrai diritto ad un **permesso retribuito**.

### **Note**

*Autore immagine: 123rf com.*