



## **COMUNICATO STAMPA**

### **“SCHIENA, SPALLE E GINOCCHIA I DOLORI DELLE DONNE: COME RICONOSCERLI E VINCERLI”**

**Donatella Fiore, reumatologa del Santo Spirito: “Depressione, stress e menopausa “pesano” sulla schiena. Ma attenzione anche ai chili di troppo”**

**Ortopedia e reumatologia, incontro a Pietralata con Atena Donna per saperne di più**

**GIOVEDI' 26 FEBBRAIO 2015**

**Roma, Parrocchia di San Vincenzo Pallotti – Pietralata (via Matteo Tondi, 80)**

**ore 17,30**

#### **IL FENOMENO**

Colpisce almeno una volta nella vita, in qualunque stagione, in modo uguale per uomini e donne. E' il mal di schiena, la seconda causa più frequente di dolore dopo l'emicrania. In Italia ne soffrono, anche solo sporadicamente, circa 15 milioni di persone, oltre due milioni in maniera cronica. La causa più comune è la tensione generata da una postura errata. Il 56% dei dolori alla schiena riguarda il tratto lombo-sacrale, dovuto presumibilmente al fatto che tra casa e ufficio, si passa seduti davanti al computer circa 12-15 ore al giorno.

Il più delle volte si tratta di un problema acuto, dovuto a “errori” nella vita di tutti i giorni: uno sforzo fisico improvviso o improprio, una posizione sbagliata nel sonno o al lavoro, i chili di troppo, i muscoli poco allenati sono tutte cause del comune mal di schiena. Le ultime ricerche, però, dimostrano un nuovo stretto legame tra l'umore e i dolori. Sia muscolari che articolari. Il dolore si avverte forte e penetrante, l'umore fatica a restare in equilibrio. Che cosa è accaduto? Il medico, parlando con la paziente, può ricostruire proprio questo legame tra mal di schiena ed umore. Negli ambulatori dei medici di famiglia ogni giorno arrivano in media 2-3 casi di lombalgia e il mal di schiena è la terza causa per cui si chiede una visita secondo dati della Società Italiana di Medicina Generale.

#### **I FATTORI DI RISCHIO**

Di fattori di rischio (statura, età, atteggiamento rilassato, fumo, sedentarietà, obesità, postura seduta protratta) e una prevenzione basata su un corretto stile di vita (ad esempio, quali alimenti non possono mai mancare dal menù settimanale delle donne per proteggere l'apparato muscolo-scheletrico- articolare) e controlli periodici, si parlerà giovedì 26 febbraio, dalle ore 17.30, durante

l'incontro gratuito "Schiena, spalle e ginocchia i dolori delle donne: come riconoscerli e vincerli" promosso e organizzato a Roma, presso la Parrocchia San Vincenzo Pallotti, a Pietralata (via Matteo Tondi, 80), dalla onlus Atena Donna ([www.atenaonlus.org](http://www.atenaonlus.org)), presieduta da **Carla Vittoria Cacace Maira**. La dottoressa **Donatella Fiore**, reumatologa presso l'ospedale Santo Spirito di Roma, intervistata dalla giornalista di Sky **Tonia Cartolano**, spiegherà come proteggersi dal mal di schiena e illustrerà tutti i consigli utili anche contro il dolore alle ginocchia e alle spalle, dall'adolescenza alla menopausa. Da oltre un anno obiettivo di Atena Donna, l'associazione della Fondazione Atena di **Giulio Maira**, professore di Neurochirurgia presso l'Humanitas di Milano e il Campus Biomedico di Roma, è avvicinarsi a quelle donne poco preparate che più di tutte hanno bisogno di aiuto, spiegare loro in modo semplice come tutelare la salute, cancellando falsi miti e paure.

"La lombalgia rappresenta un evento spesso gravemente disabilitante per l'individuo che non riesce a svolgere le più comuni attività ed è spesso causa di frequenti assenze dal lavoro, circa il 12-13 per cento del totale, con una pesante ricaduta economica sui conti pubblici – ammette la dottoressa Donatella Fiore del Santo Spirito - e portano dal medico come pochi altri disturbi". Che cosa fare, allora, quando si è vittime del "colpo della strega" e simili? "In genere, il comune mal di schiena passa da solo in un paio di settimane. In questi casi ci si può rivolgere al medico di base per avere un analgesico; si anche ad un iniziale riposo, per scaricare la colonna e alleviare i fastidi, ma senza protrarre l'immobilità oltre le 48 ore".

Non solo mal di schiena. Durante l'incontro voluto da Atena Donna, si parlerà anche di artrosi del ginocchio, la più comune malattia dopo i 60 anni, specie per le donne che la sviluppano in quasi 3 casi su 10 dopo la menopausa, e dolore alla spalla.

"La causa dell'osteoartrosi è la degenerazione della cartilagine – sottolinea la dottoressa Fiore -. Si avvertono inizialmente dolori, scrosci articolari, rigidità e debolezza nell'articolazione. Come intervenire? Ginocchiere, riduzione del sovrappeso, plantari ma anche farmaci antidolorifici, antinfiammatori, infiltrazioni di steroidi o acido ialuronico. Infine ci sono le protesi. L'osteoartrosi è una malattia invalidante, ancora oggi troppo sottovalutata. Non trascuratela – avverte l'esperta - Un'ora al giorno di camminata, che equivale a 6000 passi, aiuta a mantenere la salute del ginocchio e a contrastare l'artrosi. Il risultato è la prevenzione di problemi e limitazioni del movimento. Prima di intervenire in modo pesante con infiltrazioni e bisturi".

**Atena Donna**

**Ufficio Stampa Francesca Filippi**

**349.3513577; 347.4172066**

**06.45442785**

**Email: [atenaonlus@gmail.com](mailto:atenaonlus@gmail.com);**

**[fondazione@atenaonlus.it](mailto:fondazione@atenaonlus.it)**

**Via Trionfale, 179 – 00136 Roma**