

Una scelta *slow* prima di Slow Medicine

Aveva 46 anni Margherita quando cominciò ad accusare un dolore alla schiena che nel giro di un giorno la costrinse a letto. Margherita è una madre di 4 figlie molto dinamica, la prima ad alzarsi per preparare le ragazze ad andare a scuola e l'ultima a coricarsi quando la casa è finalmente a posto. Non sa risparmiarsi. Una mattina prende in braccio un bambino un po' recalcitrante e si rende conto di aver fatto uno sforzo eccessivo. Il giorno dopo comincia ad avvertire un dolore prepotente alla schiena. Non servono gli antiinfiammatori, i miorilassanti, il cortisone. Il dolore diventa sempre più intenso. Per 15 giorni è costretta a letto e non riesce neanche ad alzarsi per andare in bagno. Marito e figlie intorno ad accudirla. Una mattina esasperata, decide di chiamare un'autoambulanza per farsi portare in Pronto Soccorso.

Caricarla sulla barella è un'operazione difficilissima perché qualunque movimento le scatena una fitta dolorosa; solo grazie alla perizia e alla pazienza degli infermieri si può trasferirla sulla barella. La risonanza magnetica alla colonna dimostra 3 ernie del disco; il neurochirurgo sente la storia, visita la signora e legge le immagini. "Dobbiamo operarla – è la sua conclusione - la ricoveriamo e in un paio di giorni possiamo intervenire". Margherita e il marito sono preoccupati per il dolore e per la soluzione chirurgica. Telefonano a un amico ortopedico che spiega loro che se la signora non avverte alterazioni della sensibilità alle gambe significa che non c'è ancora un danno al nervo e che l'intervento può essere tranquillamente rimandato. I congiunti firmano e la signora viene riportata a casa.

Alcuni giorni dopo Margherita si lamenta che ha passato una notte d'inferno; a fine mattinata dice di avere la sensazione di stare un po' meglio e alla sera si alza per cenare dopo tanto tempo con la famiglia. Nei giorni successivi il dolore lentamente scompare, anche se perdura un indolenzimento e una rigidità antalgica della colonna. Si rivolge a un fisioterapista con cui concordano una serie di esercizi che deve fare quotidianamente. Alcuni mesi dopo Margherita il marito e altri amici decidono di fare un trekking di qualche giorno in montagna

camminando da un rifugio a un altro. Margherita porta il suo zaino (non tanto pesante) senza alcun problema.

Vedo Margherita in ambulatorio qualche mese fa perché ha riscontrato alcuni valori elevati della pressione arteriosa ed è preoccupata. Le spiego che prima di prescrivere una cura che probabilmente continuerà per il resto della vita, è meglio ridurre il sale nella dieta, intraprendere attività di rilassamento e verificare con una serie di misurazioni della pressione qual è l'andamento nell'arco di alcuni giorni; di solito non prescrivo un trattamento antipertensivo per il riscontro di un paio di valori appena superiori alla norma. “Se i valori superano i 160/110, mi chiama e iniziamo subito, altrimenti ci concediamo un paio di settimane per verificare se si è trattato di un episodio passeggero o se la pressione arteriosa si è stabilizzata su valori che è meglio ridurre”.

Margherita mette in relazione questa mia cautela con l'episodio di 20 anni prima, mi racconta tutta la storia e ancora entusiasta per aver evitato un intervento chirurgico alla colonna vertebrale in una situazione che non era di emergenza. Ora è nonna di 4 maschietti; in questi anni ha fatto molta attenzione e non sforsare la schiena e anche con i nipotini ha adottato una strategia per utilizzare più le gambe e le braccia per prenderli in braccio. Quando ha l'impressione che il dolore le ricompaia, si impegna a eseguire gli esercizi che le aveva consigliato il fisioterapista. “Lei aveva adottato con successo una scelta slow, prima che la nostra associazione fosse stata fondata” ho commentato.



Marco Bobbio

Medico, specialista in cardiologia e statistica medica. Già primary di Cardiologia all'Ospedale “Santa Croce e Carle” di Cuneo. Autore di *Troppa medicina*. Einaudi 2017.