

## Mal di schiena cronico a 30-40 anni? Perché non va sottovalutato se si associa ad altri sintomi. Ecco quali

Si chiama spondiloartrite assiale e colpisce principalmente la colonna vertebrale e le articolazioni sacroiliache. La diagnosi arriva in media dopo 6-8 anni. Come preservare la funzionalità e rallentare la progressione della malattia. Differenze con altri tipi di mal di schiena (Fonte: <https://www.corriere.it/> 3 maggio 2025)



Soffrire in giovane età di **dolore** cronico alla schiena ma anche a ginocchia, caviglie, gomiti, con **rigidità articolare** al risveglio e senso di affaticamento, tanto da rendere **difficili** anche i **movimenti** più **semplici**, come alzarsi dal letto, vestirsi, allacciarsi le scarpe. Sono i sintomi più comuni della **spondiloartrite** assiale (nota in passato come **spondilite anchilosante**), malattia infiammatoria cronica che in media viene diagnosticata con **6-8 anni di ritardo**. Da qui l'importanza di **riconoscere al più presto i possibili campanelli d'allarme** e rivolgersi allo specialista, perché la diagnosi precoce fa la differenza aiutando a gestire meglio la malattia e ad avere una migliore qualità di vita.

A quest'obiettivo mira la **giornata mondiale di sensibilizzazione sulla spondiloartrite assiale**, che ricorre il 3 maggio. Quest'anno il tema scelto da *ASIF - Axial Spondyloarthritis International Federation* è: «Allacciate le stringhe per axSpA», per richiamare una delle sfide quotidiane che devono affrontare le persone che convivono con questa patologia.

### La malattia

La spondiloartrite assiale (axSpA) è una **malattia infiammatoria cronica progressiva** che colpisce principalmente la **colonna vertebrale** e le **articolazioni sacroiliache** che collegano la parte

inferiore della colonna vertebrale al bacino.

**A differenza di altri tipi di mal di schiena**, il dolore e la rigidità migliorano con il movimento e peggiorano con il riposo.

**Se non trattata**, la malattia può causare dolore cronico e mobilità limitata.

## Sintomi

Il sintomo principale è il **dolore alla colonna vertebrale e alle articolazioni sacroiliache**, causato da un'inflammatione cronica.

Altri sintomi variano da persona a persona, ma i più **comuni** sono:

- **esordio prima dei 45 anni**;
- **dolore lombare persistente** per più di 3 mesi;
- **dolore e rigidità** (soprattutto al risveglio), che **migliorano con l'attività fisica**, invece peggiorano col riposo.

I pazienti colpiti da spondiloartrite assiale possono anche presentare **artrite infiammatoria nelle grandi articolazioni periferiche** (più comunemente le ginocchia) in modo oligoarticolare e asimmetrico, un'**inflammatione delle inserzioni tendinee** (entesite), una malattia infiammatoria dell'occhio (**uveite**), la **psoriasi** e **malattia infiammatoria intestinale**.

## Diagnosi

Non ci sono al momento dei criteri diagnostici definiti per la malattia, per cui la diagnosi, che spesso avviene dopo **6-8 anni dall'inizio dei primi sintomi**, si basa sull'**anamnesi**, sui risultati delle analisi laboratorio tra cui **livello elevato di proteina C-reattiva** e sulla presenza di **sacroileite** (inflammatione dell'articolazione tra l'osso sacro e le anche) alla **radiografia standard** e alla **risonanza magnetica**.

«Serve una **maggiore consapevolezza non solo tra i medici ma anche tra la popolazione generale** - sottolinea il professor Salvatore D'Angelo dell'Università della Basilicata e Dirigente Medico dell'UOC di Reumatologia presso l'Azienda Ospedaliera San Carlo di Potenza - . **Ridurre i tempi di diagnosi e iniziare precocemente terapie adeguate**, infatti, significa **preservare la funzionalità, migliorare la qualità di vita dei pazienti e rallentare la progressione della patologia**».

## Terapie

In passato, i trattamenti principali per la spondiloartrite assiale erano la **terapia fisica** (esercizio fisico e **fisioterapia**) e l'utilizzo di **farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)**. Ma, secondo uno studio pubblicato sulla rivista *JAMA-Journal of the American Medical Association*, meno di un paziente su quattro ottiene un controllo completo dei sintomi con i FANS, mentre circa il 75% ha bisogno di **farmaci biologici o di agenti antireumatici sintetici modificanti** per ridurre i sintomi e la progressione del danno strutturale, controllare l'inflammatione e migliorare la qualità di vita.

## **Anche semplici movimenti diventano un ostacolo**

Per chi soffre di questa malattia possono diventare un **ostacolo anche i movimenti quotidiani più semplici**, come alzarsi dal letto, vestirsi, allacciarsi le scarpe. Molti, però, ancora oggi non hanno mai sentito parlare di questa malattia. Dice Antonella Celano, presidente di APMARR- Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare, che fa parte dell'Associazione mondiale ASIF: «Con la campagna promossa da ASIF puntiamo a **sensibilizzare l'opinione pubblica sul peso invisibile della spondiloartrite assiale**. L'immagine delle stringhe delle scarpe allacciate simboleggia l'impegno necessario per capire cosa significhi vivere con l'axSpA. Ma è anche necessario avere una **diagnosi precoce, trattamenti migliori e una migliore assistenza**».

## **Attività quotidiane difficili da svolgere**

Di seguito le attività quotidiane più complicate segnalate dalle Associazioni dei pazienti, per aiutare gli altri a comprendere le sfide che affrontano ogni giorno le persone colpite da questa malattia e provare a rendere la loro vita meno stressante e più inclusiva:

- **alzarsi dal letto al mattino:** la rigidità mattutina può rendere difficile sedersi, stare in piedi o anche solo muoversi senza dolore;
- **lavarsi e vestirsi:** anche l'igiene personale, come fare il bagno, lavarsi i capelli o piegarsi per tagliare le unghie dei piedi, richiede uno sforzo supplementare; inoltre, crea disagio e senso di frustrazione svolgere attività semplici quali infilarsi una maglietta, mettere i calzini o pettinarsi;
- **guidare l'auto o andare in bicicletta:** girare la testa per controllare gli angoli ciechi può essere quasi impossibile e richiede degli adattamenti come l'utilizzo di specchietti allungati;
- **guardare in alto:** mettere una borsa in una cappelliera mentre si viaggia o prendere un oggetto posizionato in alto su uno scaffale può essere estenuante;
- **guardare prima di attraversare la strada:** la limitata mobilità del collo può rendere difficile un rapido controllo del traffico, che a volte richiede un giro completo del corpo;
- **prendersi cura degli altri:** prendere in braccio un bambino, sedersi sul pavimento per giocare o riordinare i giocattoli può essere fisicamente estenuante;
- **interazioni sociali:** può essere imbarazzante dover spiegare perché non si può girare la testa per guardare qualcuno mentre sta parlando;
- **faccende domestiche:** attività quali passare lo straccio, spazzare o pulire le finestre mettono a dura prova schiena, collo e spalle;
- la **stanchezza** spesso costringe a cancellare programmi, a rinunciare a impegni o a spiegare perché non si riesce a svolgere attività come prima.