

# Bulging: dolori alla schiena troppo forti?

## Consigli per ridurli

Data: 1 novembre 2011 | Autore: Clara Varano



È utile, per un inquadramento generale, qualunque sia il quesito, specificare: sesso, età, altezza-peso, professione, eventuale attività fisica svolta, eventuali patologie concomitanti ed eventuali terapie farmacologiche in corso.

### DOMANDA LETTORE

Ho una balging in l5 s1,almeno così mi hanno detto, un dolore che mi prende spesso e volentieri, anche in momenti poco opportuni. I dottori mi hanno detto che non ne guarirò mai e che mi devo rassegnare, mai io mi rifiuto di vivere una vita così...aiutatemi. Agazio[MORE]

### RISPOSTA

Per il sig. Agazio, che ha deciso di firmarsi: il bulging in sede lombare è molto frequente ed è la più comune causa di lombosciatalgia, dolore lombare che può essere irradiato all'arto inferiore omoaterale. Ovviamente ogni persona è un caso a sé. Lei ha già avuto un consulto con un collega, che presumo essere uno specialista, e che le ha già dato una risposta specifica per il suo caso.

Posso solo aggiungere, a beneficio dei lettori, che la terapia chirurgica si utilizza solo in casi più gravi e adeguatamente selezionati. La terapia medica, antidolorifici ed anti infiammatori, adeguatamente dosata dal suo Medico, può aiutare durante le riacutizzazioni.

In linea di massima può aiutare perdere peso, nei pazienti in sovrappeso, e ,quando non

controindicato, rinforzare la muscolatura del dorso con l'esercizio fisico, ad esempio il nuoto. È inoltre da valutare il tipo di professione che svolge e la postura sia durante il lavoro che durante il tempo libero.

Un consulto con un posturologo e l'adottare piccoli accorgimenti quotidiani in tal senso potrebbero portare dei benefici e diminuire le riacutizzazioni. Grazie.

Dottor Francesco Marra

---

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/bulging-dolore-all-a-schiena-troppo-forti-consigli-per-ridurlo/9321>

