



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Coccigodinia | Rachide lombare e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE AL COCCIGE

OK Il quadro è di natura locale e meccanica: nella maggioranza dei casi si risolve nell'arco di alcune settimane o mesi con la gestione del carico in posizione seduta.

- Il coccige riceve carico diretto ogni volta che ci si siede, soprattutto se ci si appoggia all'indietro: per questo il sintomo è dominato dalla posizione seduta più che dal movimento.
- Spesso il dolore compare dopo una caduta all'indietro, un parto o una prolungata posizione seduta su superfici dure, ma può presentarsi anche senza una causa evidente.
- I tempi possono essere lunghi perché è difficile scaricare completamente la zona nella vita quotidiana: la lentezza del recupero non indica un problema più grave.
- La muscolatura del pavimento pelvico si inserisce sul coccige e partecipa spesso al quadro: per questo il trattamento non si limita alla zona dolente.
- La revisione sistematica sui trial clinici recenti indica gli approcci conservativi, fisioterapia inclusa, come strategia terapeutica primaria, riservando la chirurgia ai casi refrattari.¹

* GESTIONE DELLA POSIZIONE SEDUTA

- Usare un cuscino con apertura posteriore, a forma di U o di cuneo: scarica direttamente il coccige. È la misura singola più efficace in questa condizione.
- Sedersi leggermente inclinati in avanti, con il peso sulle cosce e sulle ossa del bacino, evitando di appoggiarsi allo schienale in posizione reclinata.
- Alzarsi ogni 20-30 minuti: la durata continuativa della posizione seduta è il fattore che più determina il sintomo.
- Evitare superfici dure e sedute troppo basse e morbide, che entrambe aumentano il carico sulla zona.

* ALTRE MISURE UTILI

- Gestire la stitichezza, che aumenta lo sforzo e il dolore nella zona: idratazione, fibre e, se serve, il supporto del medico curante.
- Il calore locale prima di lunghe permanenze in posizione seduta può ridurre la componente muscolare di difesa.
- Camminare non è generalmente doloroso ed è consigliato: è la posizione seduta a essere il problema, non il movimento.

ATTENZIONE Se compaiono gonfiore, arrossamento, secrezioni o febbre nella zona, non applicare questi consigli e rivolgiti al medico curante.

* ESERCIZI DA FARE A CASA



- Rilassamento del pavimento pelvico con la respirazione (10 respiri lenti, 2-3 volte al giorno): sdraiato su un fianco con le ginocchia piegate, inspirare lasciando espandere l'addome e percepire il rilascio della zona pelvica. L'obiettivo è rilasciare, non contrarre.
- Ginocchia al petto da supino (8 ripetizioni, 2 volte al giorno): portare lentamente entrambe le ginocchia verso il petto e mantenere 15 secondi. Riduce la tensione dei muscoli che si inseriscono sul coccige.
- Mobilizzazione del bacino da seduto (10 ripetizioni, più volte al giorno): seduto sul cuscino, ruotare lentamente il bacino avanti e indietro con movimenti piccoli. Serve a evitare che la zona resti immobile per ore.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Gonfiore, arrossamento, calore o secrezioni nella zona del coccige
- Febbre associata al dolore locale
- Dolore comparso dopo un trauma importante con impossibilità di sedersi
- Sanguinamento rettale o alterazioni persistenti dell'alvo
- Perdita di sensibilità nella zona a contatto con la sella o difficoltà a controllare urine e feci

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Mazzoleni A, et al. Management of coccygodynia: talking points from a systematic review of recent clinical trials. Ann Joint. 2025.