



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Dolore a cintura da irritazione di una radice toracica | Rachide dorsale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE A FASCIA ATTORNO AL TORACE

OK Il percorso dipende dalla causa: dopo avere escluso le origini non muscolo-scheletriche, il programma è conservativo e graduale.

- Dal midollo spinale, tra una vertebra dorsale e l'altra, escono i nervi che corrono lungo lo spazio tra le costole. Se uno di questi nervi è irritato o compresso, il dolore segue una fascia attorno al torace, spesso con bruciore, formicolio o pelle ipersensibile.
- Il dolore peggiora con tosse, respiro profondo e torsioni del tronco.
- Il dolore alla colonna toracica è frequente nella popolazione; quello che segue il decorso di un nervo è meno comune e va inquadrato con attenzione, perché le origini possibili comprendono anche l'herpes zoster nella fase iniziale e cause cardiache, polmonari e digestive.¹
- Per questo la prima cosa è una visita che escluda le cause che non sono muscolo-scheletriche. Quando sono escluse, il percorso è conservativo: mobilità dolce, esercizio, correzione della postura e ritorno graduale alle attività.

* GESTIRE IL DOLORE

- Evita le torsioni forzate e i sollevamenti con rotazione del tronco nei giorni più dolorosi.
- Cerca posizioni che allentino il dolore, per esempio mezzo sdraiato con un cuscino, e alterna le posizioni durante la giornata.
- Un calore leggero sulla schiena può ridurre la tensione muscolare.
- Non escludere il movimento: camminare è utile se ben tollerato.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora sulla mobilità del torace, in estensione e rotazione, e sulla respirazione.
- Si rinforzano i muscoli della schiena alta e del tronco.
- Gli esercizi di scorrimento del nervo si usano solo se non peggiorano il bruciore.
- Un fastidio fino a 3 su 10 durante gli esercizi è accettabile; i tempi dipendono dalla causa.

ATTENZIONE Una fascia di dolore con bruciore, seguita da bolle o macchie rosse sulla pelle, richiede subito una visita per escludere un herpes zoster.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Respirazione diaframmatica (5 minuti, 2 volte al giorno): seduto o sdraiato con una mano sull'addome, inspira gonfiando l'addome ed espira lentamente, senza forzare il torace.
- Rotazione del torace a libro aperto (8 ripetizioni per lato, ogni giorno): sdraiato sul fianco con le ginocchia piegate e le mani unite, apri il braccio superiore ruotando il torace e seguendo con lo sguardo, poi ritorna.



- Rematore con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): seduto con un elastico ancorato davanti, tira i gomiti verso i fianchi avvicinando le scapole.

* 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

- Fascia di dolore con bolle o macchie rosse sulla pelle
- Dolore al petto con affanno, sudorazione o irradiazione al braccio
- Debolezza delle gambe, difficoltà a camminare o disturbi di vescica e intestino
- Febbre, perdita di peso o dolore notturno continuo
- Dolore dopo un trauma o in una persona con osteoporosi nota

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Briggs AM, Smith AJ, Straker LM, Bragge P. Thoracic spine pain in the general population: prevalence, incidence and associated factors in children, adolescents and adults. A systematic review. BMC Musculoskelet Disord. 2009;10:77.