



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Dolore costo-vertebrale e intercostale | Rachide dorsale | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE ALLE COSTOLE

OK Il quadro è di natura articolare e muscolare a carico delle articolazioni tra costa e vertebra: risponde bene alla terapia manuale e al movimento, con risoluzione tipica in poche settimane.

- Ogni costa si articola posteriormente con la vertebra e si muove a ogni respiro: quando queste piccole articolazioni si irritano, il dolore compare con il respiro profondo, la tosse e i movimenti di torsione.
- Il dolore può essere percepito lungo il decorso della costa fino alla parte anteriore del torace: è un dolore riferito, non significa che il problema sia davanti.
- L'intensità è spesso alta e la comparsa improvvisa, il che spaventa. La caratteristica rassicurante è che il dolore cambia in modo netto con la posizione e il movimento.
- La respirazione superficiale adottata per evitare il dolore mantiene la rigidità: respirare normalmente, anche accettando un certo fastidio, accelera il recupero.

* NEI PRIMI GIORNI

- Continuare a respirare profondamente più volte al giorno, anche se fastidioso: la ridotta espansione toracica prolunga il problema e aumenta il rischio di complicanze respiratorie.
- Sostenere il torace con un cuscino premuto contro il fianco durante i colpi di tosse o gli starnuti.
- Il calore secco sulla zona dorsale riduce la contrattura associata. ¹
- Dormire semi-seduti nelle prime notti se la posizione distesa risulta troppo dolorosa.

* RIPRESA DEL MOVIMENTO

- Reintrodurre gradualmente le rotazioni del tronco: sono i movimenti che il corpo evita per primi e che vanno recuperati per primi.
- Evitare temporaneamente i sollevamenti pesanti e i gesti a braccio esteso, che caricano direttamente la zona.
- Il recupero è in genere di 2-6 settimane: un dolore che non si modifica affatto nell'arco di due settimane merita una rivalutazione.

ATTENZIONE Dolore toracico associato a difficoltà respiratoria, febbre, tosse produttiva o comparso durante uno sforzo con sudorazione e malessere richiede valutazione medica urgente.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Respirazione profonda con espansione toracica (10 respiri lenti, 3-4 volte al giorno): seduto con le mani sui fianchi del torace, inspirare cercando di allargare le coste sotto le mani. Fondamentale nei primi giorni.
- Rotazione del tronco da seduto (8 ripetizioni per lato, 2 volte al giorno): braccia incrociate al petto, ruotare lentamente entro il limite tollerabile. Aumentare l'ampiezza nei giorni successivi.



- Apertura a libro in decubito laterale (8 ripetizioni per lato, ogni giorno): sdraiato su un fianco con le ginocchia piegate, ruotare il braccio superiore aprendo il torace verso il soffitto, accompagnando con l'espiazione.

* 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

- Difficoltà respiratoria o respiro corto
- Febbre, tosse produttiva o espettorato con sangue
- Dolore comparso durante uno sforzo con sudorazione, nausea o malessere generale
- Dolore che si irradia al braccio sinistro, al collo o alla mandibola
- Comparsa dopo trauma toracico importante

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. French SD, Cameron M, Walker BF, Reggars JW, Esterman AJ. Superficial heat or cold for low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2006;(1):CD004750.