



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome delle faccette articolari lombari | Rachide lombare e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE LOMBARE CHE PEGGIORA INARCANDO LA SCHIENA

OK È un quadro benigno che di solito risponde a movimento, esercizio e gestione delle posizioni; le tempistiche sono di settimane e i risultati dipendono dalla regolarità.

- Le faccette articolari sono le piccole articolazioni dietro le vertebre che guidano il movimento della schiena. Quando si irritano o si usurano possono dare dolore lombare, da un lato o da entrambi, a volte esteso a natica e coscia.
- Il dolore tipicamente peggiora quando inarchi la schiena, ruoti o stai in piedi a lungo, e migliora piegandoti in avanti o stando seduto. Non è un segno di danno grave.¹
- La diagnosi è clinica: esame e imaging da soli non bastano, perché i segni di usura sono frequenti anche in chi non ha dolore. L'esercizio è parte del trattamento del dolore lombare cronico.²
- Il dolore si distingue da quello di un'ernia, che spesso peggiora piegandosi in avanti e dà sintomi alla gamba sotto il ginocchio.³

* GESTIRE IL DOLORE E IL CARICO

- Alterna le posizioni e fai pause: stare in piedi fermo a lungo con la schiena inarcata è spesso la posizione più provocante.
- In piedi appoggia un piede su un rialzo o alterna il peso tra le gambe per ridurre l'inarcamento.
- Evita temporaneamente movimenti ripetuti di estensione e rotazione sotto carico, come certi lanci o sollevamenti.
- Camminare è utile: inizia con tempi brevi e aumenta gradualmente.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora sulla mobilità in flessione e sul controllo del bacino, poi sul rinforzo di addome profondo, muscoli lombari e glutei.
- Un fastidio fino a 3-4 su 10 che rientra entro il giorno dopo è accettabile.
- Il programma si estende al condizionamento generale, con camminata, bici o nuoto.
- I tempi sono di settimane: i risultati si consolidano con la regolarità.

ATTENZIONE Un dolore che compare dopo un trauma, o con febbre o perdita di peso inspiegata, richiede una visita medica.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Ginocchia al petto da sdraiato (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): sdraiato sulla schiena, porta un ginocchio alla volta, poi entrambi, verso il petto, senza forzare.
- Bird dog (3 serie da 8 ripetizioni per lato, a giorni alterni): a quattro zampe, estendi un braccio e la gamba opposta mantenendo la schiena ferma, senza inarcarti.



- Ponte dei glutei (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, solleva il bacino spingendo sui talloni e scendi lentamente.

* 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

- Formicolio o debolezza progressiva alle gambe
- Perdita di sensibilità attorno all'ano o difficoltà a controllare vescica o intestino
- Dolore dopo un trauma o una caduta
- Febbre, brividi o dolore notturno continuo
- Perdita di peso non spiegata o storia oncologica

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Cohen SP, Raja SN. Pathogenesis, diagnosis, and treatment of lumbar zygapophysial (facet) joint pain. *Anesthesiology*. 2007;106(3):591-614.
2. Hayden JA, Ellis J, Ogilvie R, Malmivaara A, van Tulder MW. Exercise therapy for chronic low back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021;9(9):CD009790.
3. Perolat R, Kastler A, Nicot B, Pellat JM, Tahon F, Attie A, et al. Facet joint syndrome: from diagnosis to interventional management. *Insights Imaging*. 2018;9(5):773-89.