



DR. FILIPPO MARIA RANALDI

Ortopedia & Traumatologia

Dott. Filippo Maria Ranaldi

Medico Chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Dirigente Medico ASL ROMA 5 – P.O. Colferro-Palestrina

Medico Sociale Frosinone Calcio

Studio Medico MAGNA GRECIA – Via Magna Grecia, 65 – Roma

Centro Polispecialistico ADITERM – Via Casilina Km 77.600 – Ferentino (FR)

PROTOCOLLO TERAPEUTICO PER LOMBALGIA/LOMBOSCIATALGIA

Se il dolore è limitato alla colonna lombo-sacrale (LOMBALGIA):

- Riposo funzionale per almeno 5 giorni, in cui non si dovranno assolutamente eseguire sforzi fisici o sollevamento di carichi;
- BRUFEN 400 mg 1cp x 2/die per 5 gg, poi 1cp A/b, sempre a stomaco pieno;
- NEXIUM 40 mg 1cp/die a stomaco vuoto per tutta la durata della cura;
- Esercizi di scarico al muro con sollevamento degli arti inferiori “a squadra” e respirazione diaframmatica, con stretching delle catene cinetiche posteriori, per circa 30 minuti al giorno;
- Indossare per un massimo di 6h/die un lombostato solo se si è in piedi o seduti.

Se il dolore si irradia lungo il gluteo, la coscia, la gamba e può anche essere accompagnato da formicolii ai piedi (LOMBOSCIATALGIA), significa che siamo di fronte a una sofferenza del nervo sciatico e si dovrà seguire la seguente terapia medica e riabilitativa:

- DELTACORTENE 25mg 1cp/die per 4 gg, poi ½ cp per 4 gg, poi ¼ cp per 4 gg, poi ¼ cp a gg alterni per 4 volte, sempre a stomaco pieno;
- NEXIUM 40mg 1cp/die a stomaco vuoto per tutta la durata della cura;
- SIRDALUD 4mg 1cp x 2/die per 5 gg;
- NICETILE 500mg 1cp x 2/die per 30 gg.

Utile eseguire degli esercizi terapeutici con l'ausilio di un Fisioterapista, consistenti in:

- Sedute di FKT posturale e diaframmatica con manipolazioni dell'ileoipoas e del tratto lombo-pelvico, stretching delle catene cinetiche posteriori, massoterapia miofasciale;
- TECARTERAPIA

Rivalutazione clinica con RMN COLONNA LOMBO-SACRALE in caso di sintomatologia resistente al trattamento