



GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA

MAL DI SCHIENA: UNA EPIDEMIA GLOBALE



IL MAL DI SCHIENA
È LA PRINCIPALE
CAUSA DI DISABILITÀ
A LIVELLO MONDIALE

619 MILIONI
DI PERSONE
SOFFRONO DI
MAL DI SCHIENA
NEL 2020

SI PREVEDE
CHE I CASI DI
MAL DI SCHIENA
AUMENTERANNO
FINO A 843 MILIONI
ENTRO IL 2050





IL MAL DI SCHIENA È UNA CONDIZIONE COMUNE



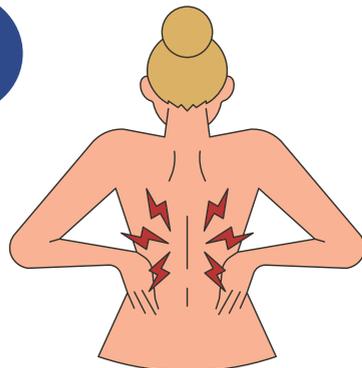
**INFLUISCE NELLA
QUALITA' DELLA VITA**

**PUO' ESSERE CAUSATA DA
PIU' FATTORI**



PEGGIORA SE NON SI CURA

PUO' COLPIRE AD OGNI ETA'





QUANDO CHIEDERE AIUTO PER IL TUO MAL DI SCHIENA



**MOLTE PERSONE CON IL MAL DI SCHIENA GUARISCONO
IN POCHI TRATTAMENTI**

**CONSULTA IL TUO MEDICO E IL TUO FISIOTERAPISTA
SE DOPO 2-3 SETTIMANE:
IL TUO DOLORE NON DIMINUISCE
IL TUO DOLORE PEGGIORA
IL TUO DOLORE IMPEDISCE DI SVOLGERE LE NORMALI
ATTIVITÀ DI VITA QUOTIDIANA**





QUALE TRATTAMENTO?

**I FISIOTERAPISTI ESPERTI NELLA CURA DEL MAL DI SCHIENA
OFFRONO TRATTAMENTI PERSONALIZZATI CHE RISPONDONO A
SPECIFICHE ESIGENZE DI OGNI PAZIENTE**

**IL TRATTAMENTO PUÓ INCLUDERE UNA COMBINA
ZIONE DI INTERVENTI MIRATI AD ALLEVIARE IL DOLORE
E MIGLIORARE LA FUNZIONE**

**EDUCAZIONE
PER
APPRENDERE
COME GESTIRE IL
DOLORE**

**CONSIGLI
SULLO STILE
DI VITA**

**ESERCIZI CON
SUPERVISIONE DEL
FISIOTERAPISTI PER
MIGLIORARE LA
POSTURA**

**I FISIOTERAPISTI FORNISCONO
CONSIGLI SPECIFICI
ORIENTAMENTO E TRATTAMENTO
PER IL MAL DI SCHIENA**





MITI E REALTÀ'



MITO: Sento molto dolore alla schiena, quindi devo averla danneggiata seriamente.

REALTÀ: Il dolore alla schiena può spaventare, ma raramente è pericoloso o associato a gravi danni ai tessuti o a malattie potenzialmente letali - la maggior parte delle persone recupera completamente.



MITO: Ho bisogno di un approfondimento o di una radiografia per sapere cosa non va nella mia schiena.

REALTÀ: Le immagini radiografiche raramente mostrano la causa del dolore lombare. I cosiddetti 'risultati anormali' sulle immagini radiografiche, come le ernie del disco, la degenerazione del disco e l'artrosi, sono comuni e normali nella maggior parte delle persone con mal di schiena che non hanno dolore, soprattutto con l'avanzare dell'età.



MITO: Sto consumando e rovinando la mia schiena piegandomi e sollevando pesi.

REALTÀ: La schiena non si consuma né rovina con il carico e la flessione quotidiani. Aumentare gradualmente la forza della tua schiena dovrebbe permetterti di sollevare pesi e carichi in modi diversi.



MITO: Gli analgesici forti aiuteranno la mia schiena a sentirsi meglio prima.

REALTÀ: Gli analgesici non accelereranno il tuo recupero. Gli analgesici semplici, come l'ibuprofene, dovrebbero essere usati solo insieme ad altre misure, come l'esercizio fisico, e anche in questo caso solo per un breve periodo di tempo.



MITO: Ho bisogno che la mia schiena sia rimessa 'al suo posto'.

REALTÀ: Il dolore lombare non significa che qualcosa sia fuori posto e debba essere rimessa a posto - la tua schiena è forte e non andrà 'fuori posto'. È impossibile 'spostare un disco'.



MITO: Sto invecchiando, quindi avrò dolore lombare.

REALTÀ: Invecchiare non è la causa principale di dolore lombare, ma la perdita di forza può esserlo.



MITO: Dovrei riposare e stare a letto per aiutare la mia schiena a riprendersi.

REALTÀ: Subito dopo l'infortunio, evitare le attività che aggravano i sintomi può aiutare ad alleviare il dolore. Tuttavia, l'esercizio leggero e il ritorno graduale alle attività usuali sono importanti per il tuo recupero.



MITO: Mi fa male quando faccio esercizio e mi muovo, quindi mi sto sicuramente danneggiando.

REALTÀ: La schiena diventa più sana con il movimento e l'attività fisica. La colonna vertebrale è forte e capace di muoversi e sollecitata con i carichi in sicurezza. Le comuni preoccupazioni riguardo il proteggere la colonna vertebrale non sono necessarie e possono portare a paura ed eccessiva protezione.



MITO: Devo stare dritto perché la mia cattiva postura sta causando il mio mal di schiena.

REALTÀ: Non esiste una postura perfetta. Avere una varietà di posture durante il giorno è ottimale per la schiena. Dovrebbero farti sentire a tuo agio e rilassato. Le differenze di postura tra individui sono naturali e fanno parte della vita.



MITO: Devo fare molti esercizi per il "core" per evitare il dolore lombare.

REALTÀ: Il dolore lombare non è causato da un "core" debole. Le prove mostrano che fare esercizi specifici per il "core" non offre benefici extra rispetto all'esercizio generale (come camminare), per il dolore e la disabilità.



MITO: Ho bisogno di un intervento chirurgico o di iniezioni per curare il mio mal di schiena.

REALTÀ: L'intervento chirurgico e le iniezioni rappresentano molto raramente una cura. Sono raccomandati l'esercizio fisico e le tecniche di autogestione, e si è dimostrato come queste siano altrettanto efficaci ma molto meno rischiose.



MITO: Più dolore ho, più la mia colonna vertebrale è danneggiata.

REALTÀ: Più dolore non significa sempre più danni. Le persone con problemi simili alla colonna vertebrale possono percepire livelli di dolore molto diversi.



MAL DI SCHIENA ED ESERCIZIO

IL FISIOTERAPISTA PUO' AIUTARTI A TROVARE L'ESERCIZIO PIU' ADATTO A TE



L'ESERCIZIO E' UTILE
PER IL MAL DI SCHIENA
RESTARE ATTIVI
E RIPRENDERE
GRADUALMENTE
LE ATTIVITA'
QUOTIDIANE E'
FONDAMENTALE PER IL
TUO RECUPERO



IL RIPOSO NON E' UTILE,
RIPRENDERE IL
MOVIMENTO E LE
ATTIVITA' QUOTIDIANE
INVECE SI



L'ESERCIZIO PUO'
PREVENIRE LA COMPARSA
DEL MAL DI SCHIENA



MUOVERSI CON
SICUREZZA E
SENZA PAURA E'
IMPORTANTE PER
IL MAL DISCHIENA



ESSERE DOLORANTE
DOPO' L'ESERCIZIO
NON SIGNIFICA AVER
DANNEGGIATO
IL TUO CORPO



L'ESERCIZIO FISICO
REGOLARE
E' ESSENZIALE



L'ESERCIZIO HA MOLTI
ALTRI BENEFICI:
PREVENZIONE E GESTIONE
DELLE MALATTIE
CARDIOVASCOLARI, ICTUS,
ANSIA E DEPRESSIONE

GLI ESERCIZI
CORE STABILITY
NON SONO MIGLIORI RISPETTO
AD ALTRI TIPI DI ESERCIZI;
ANCHE SEMPLICEMENTE
CAMMINARE E' IMPORTANTE



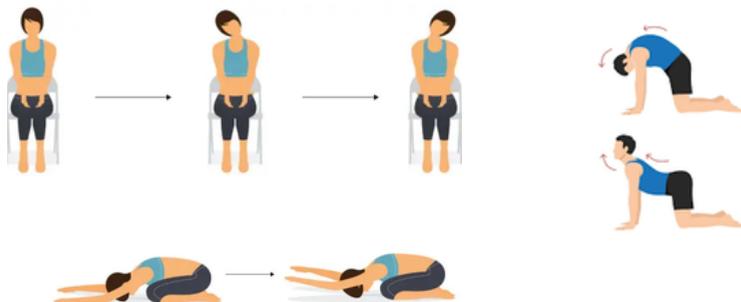
ESERCIZIO

*che piace
a te*

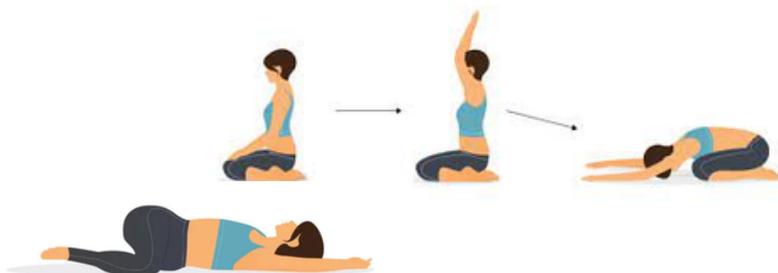
NON SIAMO TUUTI UGUALI
TROVA CON
IL TUO FISIOTERAPISTA
L'ESERCIZIO CHE FA PER TE



COME MANTENERE I RISULTATI RAGGIUNTI



**IL MOVIMENTO E L'ESERCIZIO FISICO SI SONO DIMOSTRATI
I TRATTAMENTI PIÙ EFFICACI PER IL MAL DI SCHIENA
MANTENERSI ATTIVI E SVOLGERE ESERCIZI REGOLARMENTE
RAPPRESENTA LA PRATICA PIÙ IMPORTANTI PER
IL BENESSERE DELLA SCHIENA.**

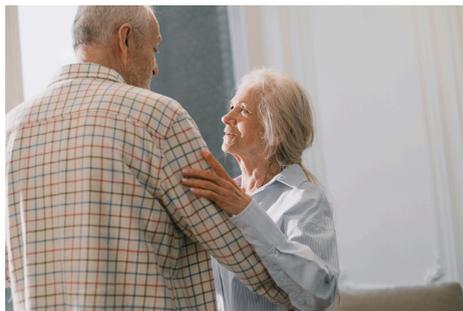


...ORA TOCCA A TE...





LA SCHIENA È PIU IN SALUTE GRAZIE AL MOVIMENTO E ALL'ATTIVITA FISICA



L'ESERCIZIO PUÓ PREVENIRE IL RITORNO DEL MAL DI SCHIENA





VIENI A TROVARCI



**NON PERDERE QUESTA OCCASIONE
LA TUA SALUTE CI STA A CUORE**

02/09/2024	DISTRETTO 9	C/O VIA MAROTTA 5
03/09/2024	DISTRETTO 6	c/o CASA DELLA SALUTE TENUTA DI TORRENOVA, 138
04/09/2024	DISTRETTO 4	c/o LARGO DE DOMINICIS, 7
05/09/2024	DISTRETTO 5	c/o CASA DELLA SALUTE VIA DEGLI EUCALIPTI, 19
06/09/2024	DISTRETTO 7	C/O VIA CARTAGINE, 85
07/09/2024	DISTRETTO 8	C/O VIA LEONARDO DA VINCI, 98



PER INFORMAZIONI
VI INVITIAMO A CONTATTARE LA SEGRETERIA VIA EMAIL ALL'INDIRIZZO:
segreteria.direzione.assistenziariabilitativa@aslroma2.it



GRAZIE PER AVER DEDICATO IL VOSTRO TEMPO PER LA CURA DELLA SALUTE



I FISIOTERAPISTI ASL ROMA 2

TEAM DI PROGETTO

RESPONSABILE: **DOTT.SSA ANNAMARIA SERVADIO**

COORDINATRICE **DOTT.SSA DANIELA VITELLI**
FISIOTERAPISTA **DOTT.SSA AURORA DI STEFANO**
FISIOTERAPISTA **DOTT. CARLO DI CARLO**
FISIOTERAPISTA **DOTT. MATTEO TAMBURLANI**



CONTRIBUTI SCIENTIFICI A CURA DI :
WORLD PHYSIOTHERAPY
WWW.WORLD.PHYSIO/WPTDAY