

World
PT Day
2024



Le tue passioni, sempre possibili.

OFI BARI BARLETTA
ANDRIA TRANI TARANTO
ORDINE FISIOTERAPISTI

8 settembre
Giornata Mondiale
della Fisioterapia

Fisioterapia e Mal di schiena
Il movimento che non si ferma

FNOFI®
FEDERAZIONE NAZIONALE
ORDINI FISIOTERAPISTI

Inside Low Back Pain

Le nuove frontiere nella gestione del mal di schiena

Produzione brochure a cura di:
Vito D'Augenti, Marco Cordella

In collaborazione con OFI BA-BT-TA, AIFI, GTM

FNOFI®
FEDERAZIONE NAZIONALE
ORDINI FISIOTERAPISTI



**World
PT Day
2024**



MAL DI SCHIENA: UNA EPIDEMIA GLOBALE



**Il mal di schiena è la prima causa
di disabilità a livello mondiale**



Nel 2020

**1 persona
ogni 13**

**ha sofferto di mal
di schiena**

**Il/la tuo/a fisioterapista ti
saprà guidare in un percorso
mirato al recupero
della fiducia nella
tua schiena, al
miglioramento del
movimento e al
ritorno alle attività**



**L'autogestione e l'esercizio sono le
strategie maggiormente raccomandate
per la gestione del mal di schiena**



**World
Physiotherapy**

1

#WorldPTDay

8 Settembre

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2024**

IL MAL DI SCHIENA: UNA PANORAMICA



#1

Il mal di schiena è la **principale causa di disabilità** a livello mondiale

619 milioni di persone **sono andate incontro a mal di schiena** nel 2020, ovvero **1 persona su 13**

questo rappresenta un aumento del

60%

dal 1990



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

Il mal di schiena può **colpire a qualsiasi età**. Quasi tutti lo sperimenteranno nel corso della vita, ma **solo in una piccola percentuale di casi** si svilupperà una condizione **persistente** (di durata superiore a 3 mesi).



Quali sono le cause del mal di schiena?

Il **90%** dei mal di schiena è **“non - specifico”**, il che significa che non c'è una struttura definita (es. articolazione, muscolo, legamento, disco) identificabile come causa della condizione, né una malattia sottostante grave o specifica.

Spesso, è **causato da una combinazione di fattori** ed anche i migliori **approfondimenti radiologici** (come una radiografia o una risonanza magnetica) **non sono in grado di identificare una causa certa** per la maggior parte dei mal di schiena persistenti.

Una volta che il/la medico/a o il/la fisioterapista ti avranno esaminato, dovrebbero essere in grado di identificare chi necessita di approfondimenti diagnostici radiologici.



Quali tipi di trattamento aiutano a migliorare in caso di mal di schiena?

I/le fisioterapistè sono gli/le specialistè nella cura del mal di schiena e possono offrire trattamenti personalizzati per ciascuna persona. Il trattamento può includere una combinazione di interventi quali:



educazione per comprendere come gestire il tuo dolore



consigli sullo stile di vita che includono attività fisica, stress e sonno



esercizi supervisionati dal/la fisioterapista per migliorare la forza e riprendere le attività fisiche

Quando richiedere aiuto per il tuo mal di schiena?

Molte persone con mal di schiena **guariscono con pochi trattamenti o addirittura nessuno**. Tuttavia, dovresti **consultare il/la tuo/a fisioterapista** o un/a medico/a se:

- **dopo 2-3 settimane il dolore non diminuisce o peggiora**, o ti impedisce di svolgere le tue normali attività
- **dopo 6 settimane il dolore persiste**, nonostante tu riesca ancora a svolgere le attività quotidiane

Quando il tuo mal di schiena può essere considerato una condizione grave?

Questi sintomi sono **molto rari**, ma contatta un/a medico/a se riscontri:

- **sintomi vescicali e/o intestinali**, come difficoltà a urinare
- **disfunzioni sessuali**, come perdita di sensibilità durante il rapporto
- **perdita di sensibilità e forza** nelle gambe
- **malessere generale** con febbre
- **sei sopra i 50 anni**, hai una storia **di cancro** e hai sviluppato dolore senza motivo apparente

Consulta un/a medico/a anche se hai subito un **trauma**, come una caduta o un incidente stradale.

Perché chiedere aiuto?

Il mal di schiena cronico può influire significativamente sulla qualità della vita ed è collegato anche ad altre condizioni di salute. Più a lungo sperimenti il mal di schiena, più è probabile che riscontrerai limitazioni nelle tue attività. Ricevere assistenza può aiutarti a gestire il dolore e a tornare alle tue abituali attività.

Tra le condizioni di salute che possono beneficiare della riabilitazione, il mal di schiena è proprio quella da cui il maggior numero di persone potrebbe trarre beneficio.



**World
Physiotherapy**



**World
PT Day
2024**



FISIOTERAPIA E MAL DI SCHIENA

I/le fisioterapistæ forniscono consigli specifici, orientamento e trattamento per il mal di schiena.

Potranno:

- suggerire strategie per aiutarti a gestire il tuo dolore
- sostenere il tuo recupero
- aiutarti a svolgere le attività per te importanti





**World
PT Day
2024**



ESERCIZI E MAL DI SCHIENA



La schiena è più in salute grazie al movimento e all'attività fisica.



L'esercizio può prevenire il ritorno del mal di schiena ed è uno dei trattamenti più efficaci per questa condizione. Non esiste, a priori, un esercizio migliore di un altro.

Collabora con il/la tuo/a fisioterapista per trovare l'esercizio più adatto a te.



World
Physiotherapy



World PT Day 2024

MITI



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 nè 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.

I
VS

REALTÀ



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: 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: 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.

Ti insegnerà le migliori pratiche per gestire il tuo dolore lombare.





World
PT Day
2024

FISIOTERAPIA E MAL DI SCHIENA



La riabilitazione è essenziale in tutte le tipologie ed in tutte le fasi del mal di schiena, per assicurare ed aiutare le persone a comprendere il proprio dolore, supportarne il recupero, farle tornare alle loro attività preferite e mantenere l'indipendenza nella vita quotidiana.

Il ruolo del/la fisioterapista nel mal di schiena

I/le fisioterapisti forniscono una consulenza, guida ed un trattamento specialistico per il mal di schiena. Aiuteranno a migliorare la tua salute e il tuo benessere generale, riducendo al contempo le possibilità di ricadute future.

Il mal di schiena può essere causato da una combinazione di fattori fisici e psicologici, un/a fisioterapista è in grado di consigliarti su questi aspetti e su come adottare uno stile di vita più sano.

L'approccio biopsicosociale

Il mal di schiena persistente può essere associato a depressione, pessime abitudini di stile di vita, e difficoltà nel partecipare ad attività lavorative e sociali. Diversi professionisti/e sanitari/e, compresi i/le fisioterapisti, collaborano per offrire supporto con questi diversi aspetti del mal di schiena. Hanno la capacità di utilizzare quello che è conosciuto come approccio biopsicosociale e esamineranno questi tre fattori:



Biologico: gli aspetti fisici del tuo mal di schiena

Psicologico: l'impatto emotivo e mentale del tuo mal di schiena, come lo affronti, i tuoi livelli di stress e come percepisci il tuo dolore, ad esempio la paura di causare ulteriori danni



Sociale: questo può includere la tua vita familiare, il supporto di cui disponi, i servizi a cui hai accesso, ad esempio luoghi in cui fare esercizio e/o camminare in sicurezza, dove lavori e cosa fai per vivere

Il ruolo dell'autogestione nel mal di schiena

Autogestione ed esercizio rappresentano i trattamenti **maggiormente raccomandati** per la gestione del mal di schiena. Il/la tuo/a fisioterapista ti aiuterà a sviluppare un programma di autogestione che funzioni per te.

Quest'ultimo può includere:

- un piano per darti il **controllo del tuo dolore** e riportarti a vivere di nuovo bene
- fornirti la **sicurezza di fidarti della tua schiena** di nuovo. La tua **colonna vertebrale è forte**. Anche se i movimenti possono essere dolorosi all'inizio, miglioreranno riacquistando gradualmente la mobilità e tornando attivo/a
- come **superare la paura del movimento e degli infortuni** o di non migliorare, ad esempio con un approccio di tipo cognitivo-comportamentale (CBT)
 - capire che la maggior parte dei mal di schiena **non è grave**
 - comprendere **l'importanza del sonno** nell'affrontare il mal di schiena
- come **gestire lo stress** e le situazioni stressanti che potrebbero contribuire al tuo mal di schiena
- essere **fisicamente attivo/a**
- **non fumare** tabacco
- essere impegnate in **attività sociali e lavorative**
- apportare **modifiche ergonomiche** alla postazione lavorativa, se necessario



Parla con un/a fisioterapista su come gestire al meglio il tuo mal di schiena



World
Physiotherapy



**World
PT Day
2024**

MAL DI SCHIENA ED ESERCIZIO

L'esercizio si è dimostrato il trattamento più utile per il mal di schiena. Non c'è superiorità di un tipo di esercizio su un altro – rimanere attivi e fare esercizio regolarmente è la cosa più importante. Il/la tuo/a fisioterapista può aiutarti a trovare l'esercizio più adatto a te.



L'Esercizio è utile per il mal di schiena.

Restare più attivi/e possibile e tornare gradualmente a fare tutte le attività abituali è molto importante durante il tuo recupero. Parti lentamente e aumenta gradualmente il livello delle attività via via che ti senti più sicuro/a.



Il riposo non è utile, riprendere il movimento e le attività quotidiane invece sì.

Il riposo prolungato e l'evitamento delle attività può provocare un peggioramento del tuo mal di schiena, una disabilità maggiore, un rallentamento nella tua guarigione e un'assenza più lunga dal lavoro.



L'esercizio può prevenire la ricomparsa del mal di schiena.

L'esercizio può ridurre in modo significativo la probabilità che il tuo mal di schiena ritorni.



Muoversi con sicurezza e senza paura è importante per il mal di schiena.

In caso di mal di schiena molte persone iniziano a muoversi più lentamente e in maniera più cauta. Per questo ti senti più teso/a e sforzi maggiormente i tuoi muscoli. Per il tuo corpo è molto meglio fare esercizio e muoversi in maniera più rilassata.



Essere doloranti dopo l'esercizio non sempre significa aver danneggiato il tuo corpo.

I muscoli che non sono allenati si indoliscono più rapidamente. Sentirsi rigidi e dolenti dopo l'esercizio in genere significa che il tuo corpo non si è ancora abituato all'attività, ma si sta adattando.



L'esercizio fisico regolare è essenziale.

È più importante la quantità, rispetto al tipo di esercizio che fai. I benefici maggiori si hanno quando una persona sedentaria inizia a fare attività fisica. L'ideale sarebbe esercitarsi almeno 30 minuti al giorno.



L'esercizio ha molti altri benefici.

L'esercizio è molto importante nella prevenzione e nella gestione delle malattie cardiovascolari, dell'ictus, di alcuni tipi di cancro, dell'ansia e della depressione.



Gli esercizi di "core stability" non sono migliori di altri tipi di esercizi.

Gli esercizi di "core stability" non offrono particolari vantaggi rispetto ad altri tipi di esercizi attivi (per esempio camminare) in caso di mal di schiena.



Il migliore esercizio è quello che ti piace di più.

Non siamo tutti/e uguali – trova un esercizio che ti piace ed è facile da inserire all'interno delle tue abitudini. Camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, fare esercizi aerobici o di rinforzo possono aiutarti per il tuo mal di schiena.



**World
Physiotherapy**

La fisioterapia puo' aiutare il tuo mal di schiena

I/le fisioterapistè sono gli/le specialistè nella cura del mal di schiena e possono offrirti un trattamento personalizzato per le tue necessità. I/le fisioterapistè possono:



aiutarti nel comprendere come gestire il tuo dolore



offrirti suggerimenti sullo stile di vita come consigli sull'attività fisica, sullo stress e sul sonno



fornirti un piano di esercizi per migliorare la tua forza e aiutarti a recuperare

Esercizio per il mal di schiena



L'esercizio è utile per il mal di schiena



L'esercizio può prevenire le recidive del mal di schiena



Il migliore esercizio è quello che ti piace fare



L'esercizio ha molti altri effetti benefici per la tua salute

Parla con il/la tuo/a fisioterapista per trovare l'esercizio più adatto a te 



**World
Physiotherapy**



FNOFI[®]
FEDERAZIONE NAZIONALE
ORDINI FISIOTERAPISTI





Anche quest'anno la World Physiotherapy ha redatto materiali divulgativi e infografiche a disposizione di professionisti e cittadini di tutto il mondo. Ed anche quest'anno AIFI, in collaborazione con il GTM, ha lavorato alle traduzioni di questo materiale, grazie all'instancabile lavoro dei referenti regionali - Matteo Cioeta, Filippo Lionetto, Lorenzo Vannucci, Vito D'Augenti, Michele Marelli e Clemente D'Angelo, con revisione finale a cura del direttivo GTM - ed è reso disponibile in questa brochure.