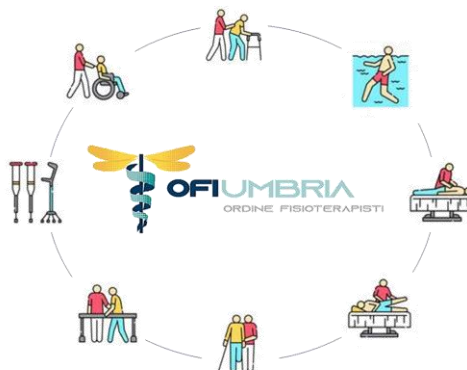




I NOSTRI SOCIAL:



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA:



ORDINE REGIONALE DELLA PROFESSIONE SANITARIA DI FISIOTERAPISTA DELL'UMBRIA

CONTATTI:

Via della Mina, 113 - Loc. Lacugnano -
06132 - Perugia

PEC: umbria.ofi@pec.fnofi.it

MAIL: umbria.ofi@fnofi.it

TEL: (+39) 377.3781320

www.fnofi.it/ofi-umbria



IL MAL DI SCHIENA

La lombalgia dipende da tanti fattori, diversi da persona a persona. Questi non riguardano soltanto gli aspetti fisici, ma anche la salute generale e lo stile di vita. Anche i pensieri e le sensazioni sulla nostra schiena hanno un peso importante, poiché possono cambiare il modo di muoversi e svolgere le attività, come piegarci in avanti o sollevare i carichi.

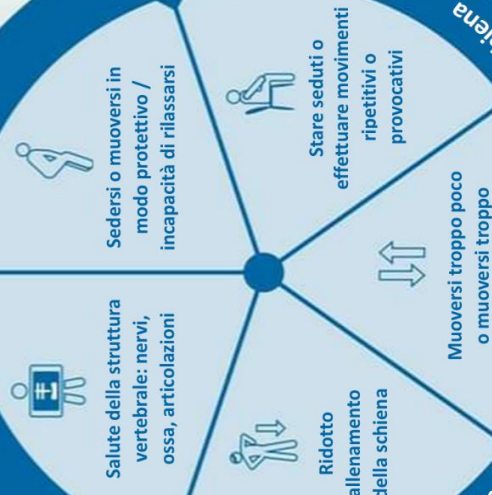
Collaborate con il vostro fisioterapista di fiducia per individuare i fattori più rilevanti per voi e le strategie da adottare per gestire il dolore ed ottimizzare la funzionalità.



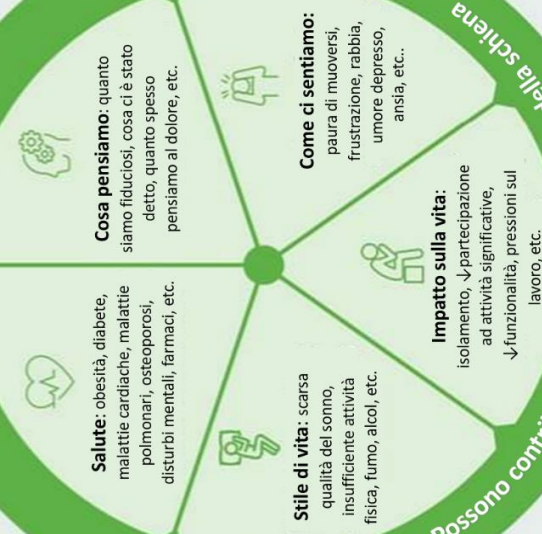
Fattori scatenanti e influenti

- Stiramenti o distorsioni alla schiena
- Improvviso aumento o diminuzione dei livelli di attività fisica o esercizio abituali
- Esperienze stressanti (ad esempio pressioni lavorative, problemi familiari, etc...)
- Malattia o affaticamento
- Scarsa qualità del sonno
- Precaria salute generale
- Fasi della vita

Fattori locali



Fattori generali



Traduzione a cura di:

