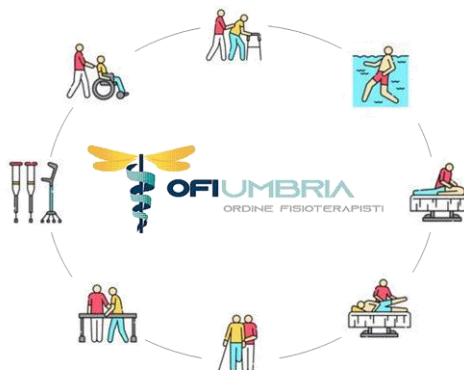




I NOSTRI SOCIAL:



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



10 evidenze utili sul mal di schiena

Reference : Peter B O'Sullivan et al. BJSM 2020

Raramente pericoloso



Il dolore lombare non è una condizione medica grave che mette in pericolo la vita

Bioimmagini



Le tecniche diagnostiche strumentali non determinano la prognosi dell'attuale episodio di mal di schiena, né la probabilità di futura disabilità da lombalgia, né tantomeno migliorano i risultati clinici

Esercizi core stability



Una debolezza dei muscoli del tronco non è di per sé causa di mal di schiena, e anzi alcune persone con dolore lombare tendono a sollecitare questi muscoli in maniera eccessiva. Sebbene sia importante mantenere i muscoli forti, è anche utile rilassarli quando non necessario

Dolore



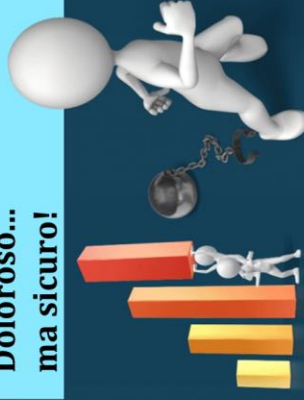
Le riattivazioni del dolore sono più legate a cambiamenti nell'attività, allo stress e all'umore, piuttosto che a danni strutturali

Invecchiamento



La maggior parte degli episodi di lombalgia migliora e il dolore lombare non peggiora con l'età

Doloroso... ma sicuro!



L'esercizio fisico graduale e il movimento in tutte le direzioni sono sicuri e salutari per la colonna vertebrale

Carico e piegarsi in avanti



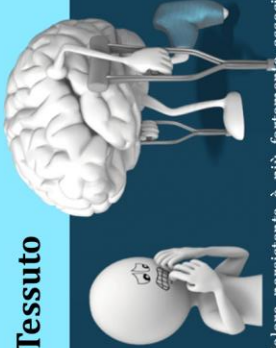
Il movimento e il carico della colonna vertebrale sono sicuri e, quando gradualmente, costruiscono la resilienza strutturale della stessa

Cura



La cura efficace per la lombalgia è relativamente economica, oltreché sicura. Questa comprende un'educazione incentrata sul paziente, mirata ad incoraggiare una mentalità positiva e a guidare la persona assistita ad ottimizzare la sua salute fisica e mentale (attraverso l'impegno all'attività fisica e all'esercizio regolare, la partecipazione alle attività sociali, l'aderenza a sane abitudini del sonno, il mantenimento del corretto peso corporeo, la prosecuzione dell'attività lavorativa)

Tessuto



Il dolore persistente è più fortemente associato a un atteggiamento mentale negativo, a un comportamento di evitamento causato dalla paura, a basse aspettative di guarigione e a strategie di adattamento inadeguate di gestione del dolore piuttosto che al danno tissutale

Postura



La postura della colonna vertebrale in posizione seduta, eretta e durante il sollevamento di carichi non predice il dolore lombare o la sua persistenza

Esercizi core stability



Una debolezza dei muscoli del tronco non è di per sé causa di mal di schiena, e anzi alcune persone con dolore lombare tendono a sollecitare questi muscoli in maniera eccessiva. Sebbene sia importante mantenere i muscoli forti, è anche utile rilassarli quando non necessario

Dolore



Le riattivazioni del dolore sono più legate a cambiamenti nell'attività, allo stress e all'umore, piuttosto che a danni strutturali

Carico e piegarsi in avanti



Il movimento e il carico della colonna vertebrale sono sicuri e, quando gradualmente, costruiscono la resilienza strutturale della stessa

Cura



La cura efficace per la lombalgia è relativamente economica, oltreché sicura. Questa comprende un'educazione incentrata sul paziente, mirata ad incoraggiare una mentalità positiva e a guidare la persona assistita ad ottimizzare la sua salute fisica e mentale (attraverso l'impegno all'attività fisica e all'esercizio regolare, la partecipazione alle attività sociali, l'aderenza a sane abitudini del sonno, il mantenimento del corretto peso corporeo, la prosecuzione dell'attività lavorativa)