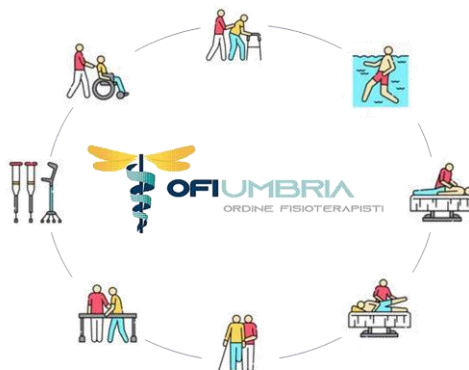




I NOSTRI SOCIAL:



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

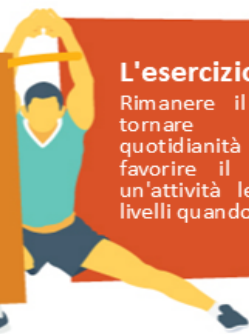




2

Il riposo non è utile, muoversi invece sì!

Gli studi scientifici indicano che il riposo e l'evitamento dell'attività conducono a livelli di dolore più elevati, maggiore disabilità, peggior recupero e assenza dal lavoro più prolungata.



1

L'esercizio è utile

Rimanere il più possibile attivi e tornare gradualmente alla quotidianità è importante per favorire il recupero. Iniziare con un'attività leggera e aumentarne i livelli quando ci si sente sicuri di farlo.



10

Nessun farmaco offre i benefici dell'esercizio

Rivolgersi al fisioterapista, che elaborerà un programma di esercizio terapeutico individualizzato e specifico per la condizione clinica.

3

L'esercizio può prevenire la ricorrenza della lombalgia

L'esercizio aiuta anche a ridurre il dolore lombare e i livelli di disabilità, se le persone lo praticano a lungo termine.



10 EVIDENZE su esercizio fisico & mal di schiena

9

La corsa su strada e il nuoto stile rana non danneggiano la schiena

La ricerca scientifica dimostra che nessuna di queste attività è dannosa per la colonna lombare o 'logora' le sue articolazioni.



4

Muoversi con fiducia e senza paura è importante

Molte persone iniziano a irrigidirsi quando si muovono, il che può mettere a dura prova i muscoli.



8

Esercitarsi regolarmente è un dovere

La quantità è più importante del tipo di esercizio. I risultati maggiori si ottengono quando una persona inattiva inizia a fare qualsiasi esercizio. I maggiori benefici per la salute si ottengono quando si superano i 150 minuti di attività alla settimana.



5

Eeguire l'esercizio in modo rilassato è importante

Non assumere un atteggiamento difensivo, non trattenere il respiro e progredire gradualmente.



6

Il miglior tipo di esercizio è quello che piace di più!

Fare un esercizio che piace, accessibile e facile da praticare. Camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, yoga e pilates hanno tutti effetti simili per il mal di schiena.



7

La sensazione di indolenzimento dopo l'esercizio non indica un danno

La sensazione di indolenzimento riflette semplicemente il fatto che il corpo non è abituato all'attività.



Traduzione a cura di:

