

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](http://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.



## 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.

## 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

## 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.





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.



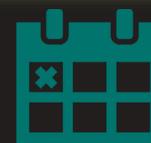
**Muoversi con sicurezza e senza paura è importante per il mal di schiena.**

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**

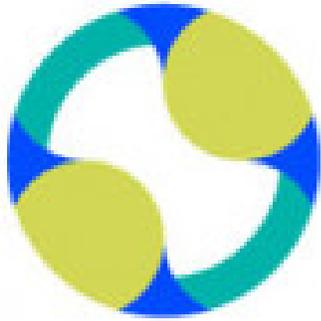


**Il migliore esercizio è quello che ti piace fare**



**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**<sup>®</sup>  
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.**