

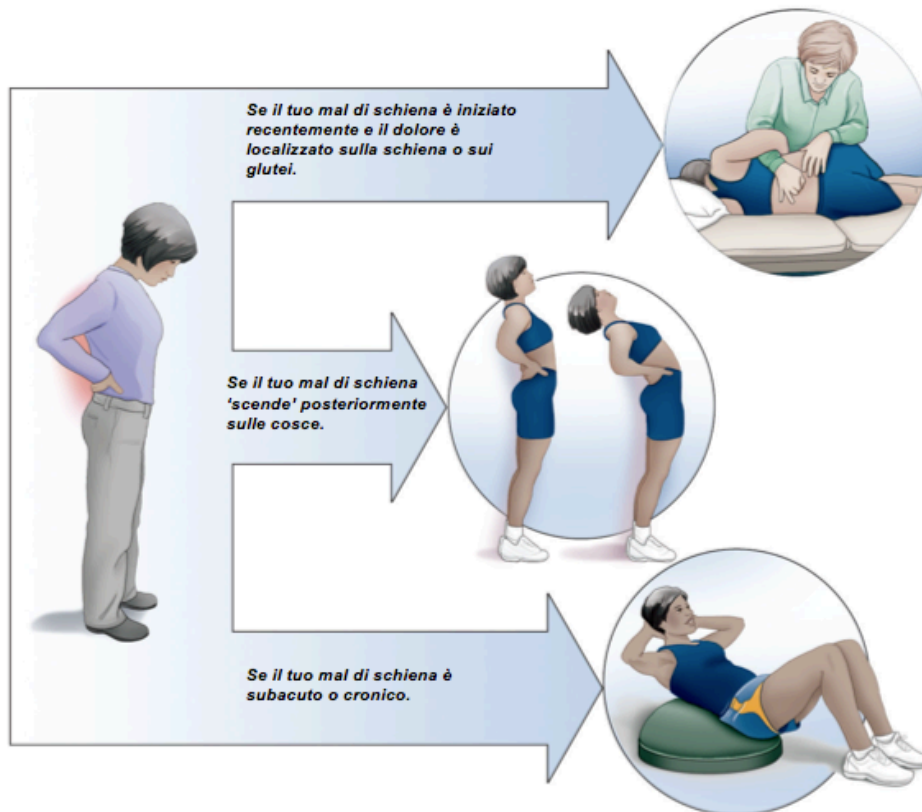
## PROSPETTO INFORMATIVO PER IL PAZIENTE

### LOMBALGIA

#### ***Come tratta la Lombalgia il Suo Fisioterapista?***

*Questo prospetto rivolto ai pazienti è basato su un articolo di Delitto A et al, dal titolo "Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health From the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association (J Orthop Sports Phys Ther 2012;42(4):A1-A57. doi:10.2519/jospt.2012.0301). Questo prospetto è stato scritto dalla redazione della rivista scientifica JOSPT, dall'editore Deydre S Teyhen PT, PhD ed è stato illustrato da Jeanne Robertson. Traduzione a cura di FIRAS MOURAD PT, OMT, CSMT, PGCert Sport & Exercise Medicine*

La Lombalgia è un disturbo talmente comune che colpisce 8 persone su 10. Tuttavia il dolore alla tua schiena può essere molto invalidante, ma nella maggior parte dei casi non è causato da un problema serio. Normalmente il dolore è percepito nella fascia lombare e/o sui glutei. Talvolta i nervi possono essere irritati e causare dolore e torpore o formicolio fino alle dita dei piedi. Esistono vari fattori di rischio che aumentano la probabilità di essere colpiti dal 'mal di schiena'. I più comuni sono causati dallo stile di vita, come stare seduti per lunghi periodi, fare poca attività fisica, e flettersi e alzare pesi in modo improprio. Lo stress e il dormire poco possono peggiorare il dolore. Invecchiando, normalmente si è più soggetti alla lombalgia per le fisiologiche debolezza muscolare e la maggior rigidità articolare. Le nuove Linee Guida per il trattamento della Lombalgia sono state pubblicate sul Journal of Sport & Physical Therapy (JOSPT) nel numero di Aprile 2012. Queste 'consigliano' come trattare la Lombalgia basandosi sulle migliori evidenze scientifiche.



#### **STRATEGIE DI TRATTAMENTO DELLA LOMBALGIA**

*Evidenze scientifiche suggeriscono che il trattamento precoce del mal di schiena diminuisca la probabilità che il Suo dolore diventi Cronico. Non tutte le Lombalgie devono essere trattate allo stesso modo. Il Suo Fisioterapista può aiutarla a capire se Lei potrà rispondere meglio ad un trattamento Manipolativo (in alto a destra nell'illustrazione), o ad un programma di esercizi per migliorare la mobilità e/o la forza. Dopo un'attenta valutazione, il Fisioterapista, la può aiutare a capire quale trattamento sia il migliore per Lei.*

**NOVITÀ:** Un trattamento precoce sembra essere la chiave per diminuire il dolore e tornare alla piena attività. I trattamenti focalizzati sugli esercizi e rimanere attivo limita la durata del mal di schiena e riduce la possibilità di una recidiva. Il tuo Fisioterapista, attraverso una valutazione approfondita, personalizzerà un trattamento per il tuo problema specifico sulla base delle probabili cause del Suo mal di schiena.

**CONSIGLI PRATICI:** Per la gente che soffre di mal di schiena, la buona notizia è che molto nella maggior parte dei casi guariranno da soli, anche se il dolore è grave. Rimanere attivi è fondamentale e bisognerebbe evitare il riposo a letto. Se sei preoccupato che il tuo dolore non possa diminuire, il Suo Fisioterapista ti può insegnare come muoverti meglio e guarire più velocemente. Sulla base della Sua valutazione, il miglior trattamento per la Lombalgia acuta può essere la Terapia Manuale (Manipolazioni/Mobilizzazioni) o esercizi che ripristino la mobilità e diminuiscano il dolore della gamba, causato dalla Sua Lombalgia. Gli esercizi che migliorano la coordinazione, la forza e la resistenza possono essere aggiunti al piano terapeutico una volta diminuito il dolore. Tuttavia, se il dolore è cronico, esercizi di intensità medio-alta e progressivamente esercizi incentrati sul fitness e la resistenza possono risultare utili nella gestione del dolore. Il Suo Fisioterapista può aiutarla nello stilare un programma di esercizi specifico e personalizzato. Per maggiori informazioni sul trattamento delle Lombalgie non esiti a contattare il Suo Fisioterapista.