

tradotto e adattato
dalla pubblicazione di



MACQUARIE
University
SYDNEY · AUSTRALIA



gruppo di
terapia manuale
e fisioterapia
muscoloscheletrica

COMPRENDERE IL MIO MAL DI SCHIENA

Cos'è e come posso affrontarlo



Opuscolo
informativo





Gruppo d'interesse
specialistico della

**Associazione Italiana
di Fisioterapia**



Full Member of
International Federation of

**Orthopaedic Manipulative
Physical Therapists**

tradotto e adattato
dalla pubblicazione di



MACQUARIE
University
SYDNEY · AUSTRALIA



COMPRENDERE IL MIO MAL DI SCHIENA

Cos'è e come posso affrontarlo

TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SUL MAL DI SCHIENA

Cosa sta causando il mio mal di schiena?

Le cause più frequenti di mal di schiena comprendono disturbi minori a carico dei tessuti molli, come rigidità muscolari (comunemente definite contratture muscolari). *In meno di 1 caso ogni 100 il mal di schiena è presente per una causa grave (ad esempio, una frattura, un'infezione o artrite infiammatoria, un tumore).*

Queste condizioni sono generalmente evidenti ed il/la tuo/a MMG, attraverso l'anamnesi e la valutazione clinica potrà ipotizzare la loro reale presenza.

Ho un dolore molto forte alla schiena - significa che c'è stato un danno grave?

No - molti studi scientifici dimostrano che la quantità di dolore percepito non equivale alla gravità effettiva del disturbo. Molte persone provano un dolore molto intenso. Tuttavia, ciò non corrisponde alla presenza di un grave danno alla schiena. Molti fattori, infatti, possono influenzare l'intensità del dolore percepito, come il tono dell'umore, lo stress, la qualità del sonno, lo stile di vita e il livello generale di attività fisica.

Quanto è diffuso il mal di schiena nella popolazione generale?

È molto frequente e spesso è ricorrente.

Quattro persone su cinque soffriranno di mal di schiena almeno una volta nella loro vita. Inoltre, la metà di loro avrà altri episodi di mal di schiena nel corso della propria vita. Gli episodi ricorrenti sono molto comuni, ma tale ricorrenza non deve essere motivo di maggior preoccupazione.

COS'È IL MAL DI SCHIENA COMUNE?

Si tratta di un mal di schiena senza alcun segno che possa indicare la presenza di una causa grave. Il dolore può essere indistintamente lieve o molto forte, ma generalmente migliora molto prima delle due settimane. Può essere presente anche dolore alle gambe. Quando la schiena migliora, solitamente si riduce anche il dolore alle gambe.

PERCHÈ NON SONO APPROPRIATI GLI ESAMI STRUMENTALI?

Gli esami strumentali (ad esempio radiografia, TC o risonanza magnetica) non sono solitamente d'aiuto nell'identificare le cause del dolore. Le modalità di trattamento e la velocità di guarigione nella maggior parte dei casi di mal di schiena sono identiche, indipendentemente dal fatto che si ricorra o meno agli esami strumentali.

Gli esami strumentali sono in grado di mostrare quale sia la causa del mio mal di schiena?

No - le cause responsabili del mal di schiena generalmente non possono essere identificate attraverso l'uso degli esami strumentali. Gli esami strumentali possono aiutare a diagnosticare cause gravi di mal di schiena - ma queste sono molto rare ed il/la tuo/a MMG sarà in grado di procedere ad uno screening per poterle escludere.

Conosco altre persone che hanno trovato dei "cambiamenti" della loro colonna vertebrale agli esami strumentali - e se anche la mia colonna vertebrale avesse questi "cambiamenti"?

Molti "cambiamenti" possono essere identificati attraverso gli esami strumentali, ma è ancora incerto se questi possano essere realmente la causa del tuo dolore. La maggior parte delle alterazioni segnalate negli esami strumentali rappresentano cambiamenti normali e molto comuni con l'avanzare dell'età.

Anche persone senza mal di schiena possono comunemente presentare dei "cambiamenti" agli esami strumentali.

Ad esempio, se consideriamo le persone di mezza età, 6 su 10 presentano "cambiamenti" agli esami strumentali, come protrusioni o degenerazioni discali, senza avere mal di schiena.

PERCHÈ NON DOVREI FARE ESAMI STRUMENTALI “TANTO PER ESSER SICURO”?

Fare esami strumentali non necessari presenta alcuni rischi:

- L'esposizione a radiazioni (per raggi X e TC) può incrementare il rischio di cancro. È meglio esporsi a meno radiazioni possibili.
- Rappresentano una spesa economica non necessaria ai fini del trattamento e richiedono tempi di attesa spesso lunghi.
- Le alterazioni fisiologiche che si possono riscontrare agli esami strumentali sono frequenti e sapere della loro presenza può spesso causare stress, ansia e preoccupazione, anche se solitamente non rappresentano “cambiamenti” rilevanti.
- Fare esami strumentali può associarsi ad esiti peggiori ed esporre il/la paziente ad un aumento della probabilità di dover ricorrere alla chirurgia, quasi sempre non necessaria.



HO BISOGNO DI ESEGUIRE ESAMI STRUMENTALI O DI ULTERIORI ACCERTAMENTI?

Gli esami strumentali o eventuali ulteriori accertamenti generalmente non sono di aiuto nella gestione del mal di schiena. Il/la medico/a di medicina generale (MMG) può consigliare al paziente l'esecuzione di ulteriori accertamenti sulla base del seguente algoritmo:

Nome: _____

Hai sintomi che indicano una possibile causa grave di mal di schiena (ad esempio una frattura, un'infezione o un tumore)?

▶ Sì

Possono rendersi necessari esami strumentali e/o ulteriori accertamenti se raccomandati dal tuo medico di medicina generale.

NO ▼

C'è una possibile irritazione o una compressione che interessa le strutture nervose degli arti inferiori?

▶ Sì

Gli esami strumentali e/o ulteriori accertamenti sono necessari se è considerato un possibile intervento chirurgico.

NO ▼

Mal di schiena comune: gli esami strumentali e/o ulteriori accertamenti non sono necessari.

Se i sintomi peggiorano o se non migliorano entro 2 settimane, consulta il/la MMG per decidere come procedere.

COSA POSSO FARE PER CURARE IL MAL DI SCHIENA?

La cosa migliore che puoi fare è rimanere attivo/a il più possibile.

In che modo il movimento può aiutarmi?

Muoversi permette di mantenere la schiena mobile, flessibile e forte. Il movimento, anche se può provocare un lieve dolore temporaneo, fa bene alla tua schiena. Studi scientifici dimostrano, al contrario, che il riposo a letto e l'inattività fisica prolungata possono ritardare la guarigione.

Quali esercizi posso fare quando ho mal di schiena?

Qualsiasi esercizio di tuo gradimento può essere d'aiuto a ridurre il dolore e a mantenere integre le tue capacità di movimento. Alcuni suggerimenti includono:

- Stretching ed esercizi (come Tai Chi e/o Yoga).
- Esercizi aerobici, come camminare o nuotare.

Se non ti senti sicuro/a a sufficienza, sarebbe opportuno farsi consigliare da un/una fisioterapista per ricevere ulteriori utili consigli.

C'è altro che posso fare?

- Cerca di essere positivo/a e di adottare uno stile di vita più salutare.
- Quando ti senti stressato/a, arrabbiato/a o preoccupato/a, il tuo dolore potrebbe peggiorare. La gestione di questi stati d'animo potrebbe migliorare il tuo mal di schiena.
- I fattori legati allo stile di vita possono essere associati al mal di schiena. Potrebbe essere utile risolvere eventuali problemi legati al sonno e considerare possibili cambiamenti nella dieta, nell'assunzione di alcool e nel tabagismo.



MI FA MALE LA SCHIENA, COME POSSO RIMANERE ATTIVO/A?

Potresti avere bisogno di riposare per pochi giorni, ma è anche necessario tornare alle normali attività il prima possibile. Le normali attività includono il lavoro, le attività ricreative e quelle svolte in famiglia. Rimanere attivo/a in caso di mal di schiena è sicuro, anche se dovessi sentire un po' di dolore. Sentire il dolore durante il movimento non significa che stai danneggiando la tua schiena.

QUAL È LA STRATEGIA DI TRATTAMENTO DEL MAL DI SCHIENA?

I CONSIGLI CHE SEGUONO POSSONO AIUTARE A RIDURRE IL TUO DOLORE E FAVORIRE IL TUO RECUPERO:

- Se necessario, riposa per uno o due giorni dopo la comparsa di dolore, successivamente ritorna alle tue normali attività quotidiane il prima possibile.
- Cerca di non mantenere posizioni statiche per tempi prolungati.
- Cerca di fare esercizio come cammino, nuoto o stretching.

POSSIBILI STRATEGIE DI SOLLIEVO DAL DOLORE RACCOMANDATE DAL TUO MEDICO DI MEDICINA GENERALE:

- Farmaci analgesici _____.
- Calore
- Rivolgiti ad un fisioterapista specializzato

ALTRI SUGGERIMENTI UTILI (AD ESEMPIO, ESERCIZIO SPECIFICO, RIDURRE LO STRESS, BUONE ABITUDINI DEL SONNO ETC.)

COSA DEVO FARE SUCCESSIVAMENTE?

- Torna tra _____ per un controllo.
- Torna se il tuo dolore non migliora dopo ____ settimane.
- Se il tuo dolore continua a migliorare, non hai bisogno di tornare per un controllo.

QUANDO DOVREI TORNARE PER ULTERIORI CONSIGLI MEDICI?

A volte il mal di schiena non migliora oppure i sintomi possono cambiare. Contatta il/la tuo/a MMG o il/la fisioterapista specializzato/a se hai uno dei seguenti sintomi:

1. Difficoltà nel controllo di urine e feci.
2. Intorpidimento attorno alla zona genitale o anale o a livello di entrambi gli arti inferiori.
3. Instabilità stando in piedi.
4. Sensazione di malessere generale associata al mal di schiena (ad esempio: presenza di febbre o una perdita di peso inspiegabile).
5. Dolore che sembra peggiorare anziché migliorare nelle settimane

A cura di:

Riccardo Gambugini

Mattia Bisconti

Mattia Salomon

Lorenzo Storari

Lorenzo Galardini

**Un particolare ringraziamento a chi ha voluto
e contribuito in passato alla traduzione italiana
di questo opuscolo:**

Jacopo Giannotti

Andrea Vongher

Federica Pagani

Erica Ferrarini

Samuele Passigli

Emanuele Tortoli



MACQUARIE
University
SYDNEY - AUSTRALIA

www.aifi.net
