

10 COSE DA SAPERE SUL MAL DI SCHIENA

infografica realizzata da LaFisioterapia.net
contenuti da Mary O'Keeffe et al.
traduzione di Luca Cossarini

1 IL MAL DI SCHIENA È COMUNE

Il mal di schiena può arrivare ad essere doloroso e preoccupante, ma è molto diffuso e raramente risulta pericoloso. L'84% delle persone nel mondo, ad un certo punto della propria vita, incorre in un mal di schiena, senza rilevanti differenze tra le differenti fasce d'età.

2 LE IMMAGINI DIAGNOSTICHE PER IL MAL DI SCHIENA RARAMENTE SONO NECESSARIE E POSSONO ESSERE CONTROPRODUCENTI

Le immagini sono importanti solo quando vi sia il sospetto di gravi patologie (cancro, fratture, infezioni), quindi, solo nell'1% dei casi di mal di schiena nel mondo. Le immagini mostreranno quasi sempre qualcosa scarsamente correlabile al mal di schiena. Molti di questi reperti clinici sono comuni nelle persone asintomatiche.

3 È DIFFICILE DANNEGGIARE LA SCHIENA

La maggior parte delle persone crede di dover proteggere la propria schiena. Studi scientifici hanno mostrato che le strutture della schiena non possono "andare fuori posto" o "accavallarsi". Questo concetto è incorretto e ha portato a paure, atteggiamenti protettivi, limitazioni e disabilità.

4 LA SCHIENA È PROGETTATA PER PIEGARSI E SOLLEVARE PESI

Come un ginocchio può essere indolenzito dopo un'attività a cui non si è abituati, le persone possono avvertire un dolore alla schiena quando sollevano goffamente qualcosa oppure quando fanno qualcosa che non sono soliti fare. Il punto è abituarsi all'azione e lasciare che il corpo si adatti a differenti tipi di carichi e pesi.

5 PUOI AVERE MAL DI SCHIENA SENZA CHE CI SIANO DANNI O LESIONI

Il dolore può essere scatenato da molti fattori: fisici, psicologici, sociali, di salute e legati allo stile di vita. Questo significa che tu potresti sentire più dolore quando ti muovi o quando provi a fare qualcosa, anche se non stai danneggiando la tua schiena.

6 NON CURARE IL TUO MAL DI SCHIENA STANDO FERMO E NON AVER FRETTA DI OPERARTI

Dagli studi scientifici risulta evidente che mantenersi attivi e tornare gradualmente alle consuete attività è fondamentale per facilitare il recupero. Raramente la chirurgia è un'opzione per il mal di schiena. Bisognerebbe sempre intraprendere in primo luogo un percorso non chirurgico che includa attività ed esercizi.

7 GLI ESERCIZI FANNO BENE PER IL MAL DI SCHIENA MA LA GENTE SPESSO HA PAURA

Gli esercizi fanno bene per il mal di schiena, e l'esercizio migliore è quello che ti piace. Almeno 30 minuti al giorno è la quantità che dà i maggiori benefici, ma qualsiasi volume di esercizio tu possa svolgere ti darà effetti positivi.

8 NEL MAL DI SCHIENA NON È DETTO CHE I FARMACI POTENTI DIANO I MIGLIORI RISULTATI

Studi scientifici hanno dimostrato che gli antidolorifici più potenti non danno un sollievo maggiore rispetto a opzioni più semplici e che, in realtà, è più probabile che siano dannosi.

9 ATTENTO A QUEL CHE TI VIENE VENDUTO: INTERNET, RIMEDI BIZZARRI E MODE

Molte terapie non sono ancora state provate e forse stai buttando il tuo denaro, e qualora siano state testate spesso i risultati sono scarsamente significativi.

10 IL MAL DI SCHIENA PUÒ MIGLIORARE

Certo! Puoi avere un infortunio alla tua schiena ma, tranquillo, migliorerà.

Twitter: [@MaryOKeeffe007](https://twitter.com/MaryOKeeffe007) [@fisioterapianet](https://twitter.com/fisioterapianet) [@guchriste](https://twitter.com/guchriste)

