



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).

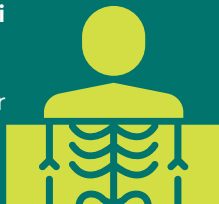


Quali sono le cause del mal di schiena?

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.



Quali tipi di trattamento aiutano a migliorare in caso di mal di schiena?

I/le fisioterapiste sono gli/le specialisti 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

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.

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

#WorldPTDay

8 Settembre

www.world.physio/wptday