



World  
PT Day  
2024

MITI

VS

REALTÀ



**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 né 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.



**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:** 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 al 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:** 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.



Il/la tuo/a fisioterapista ti darà consigli e ti guiderà sulle migliori pratiche per gestire il tuo dolore lombare.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Settembre

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)