



World
PT Day
2024

FISIOTERAPIA E MAL DI SCHIENA



La riabilitazione è essenziale in tutte le tipologie ed in tutte le fasi del mal di schiena, per assicurare ed aiutare le persone a comprendere il proprio dolore, supportarne il recupero, farle tornare alle loro attività preferite e mantenere l'indipendenza nella vita quotidiana.

Il ruolo del/la fisioterapista nel mal di schiena

I/le fisioterapisti/e forniscono una consulenza, guida ed un trattamento specialistico per il mal di schiena. Aiuteranno a migliorare la tua salute e il tuo benessere generale, riducendo al contempo le possibilità di ricadute future.

Il mal di schiena può essere causato da una combinazione di fattori fisici e psicologici, un/a fisioterapista è in grado di consigliarti su questi aspetti e su come adottare uno stile di vita più sano.

L'approccio biopsicosociale

Il mal di schiena persistente può essere associato a depressione, pessime abitudini di stile di vita, e difficoltà nel partecipare ad attività lavorative e sociali. Diversi professionisti/e sanitari/e, compresi i/le fisioterapisti/e, collaborano per offrire supporto con questi diversi aspetti del mal di schiena. Hanno la capacità di utilizzare quello che è conosciuto come approccio biopsicosociale e esamineranno questi tre fattori:



Biologico: gli aspetti fisici del tuo mal di schiena

Psicologico: l'impatto emotivo e mentale del tuo mal di schiena, come lo affronti, i tuoi livelli di stress e come percepisci il tuo dolore, ad esempio la paura di causare ulteriori danni



Sociale: questo può includere la tua vita familiare, il supporto di cui disponi, i servizi a cui hai accesso, ad esempio luoghi in cui fare esercizio e/o camminare in sicurezza, dove lavori e cosa fai per vivere

Il ruolo dell'autogestione nel mal di schiena

Autogestione ed esercizio rappresentano i trattamenti **maggiormente raccomandati** per la gestione del mal di schiena. Il/la tuo/a fisioterapista ti aiuterà a sviluppare un programma di autogestione che funzioni per te.

Quest'ultimo può includere:

- un piano per darti il **controllo del tuo dolore** e riportarti a vivere di nuovo bene
- fornirti la **sicurezza di fidarti della tua schiena** di nuovo. La tua **colonna vertebrale è forte**. Anche se i movimenti possono essere dolorosi all'inizio, miglioreranno riacquistando gradualmente la mobilità e tornando attivo/a
- come **superare la paura del movimento e degli infortuni** o di non migliorare, ad esempio con un approccio di tipo cognitivo-comportamentale (CBT)
- capire che la maggior parte dei mal di schiena **non è grave**
- comprendere l'**importanza del sonno** nell'affrontare il mal di schiena
- come **gestire lo stress** e le situazioni stressanti che potrebbero contribuire al tuo mal di schiena
- essere **fisicamente attivo/a**
- **non fumare** tabacco
- essere impegnate in **attività sociali e lavorative**
- apportare **modifiche ergonomiche** alla postazione lavorativa, se necessario



Parla con un/a fisioterapista su come gestire al meglio il tuo mal di schiena



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Settembre

www.world.physio/wptday