



World  
PT Day  
2024

# MAL DI SCHIENA ED ESERCIZIO

L'esercizio si è dimostrato il trattamento più utile per il mal di schiena. Non c'è superiorità di un tipo di esercizio su un altro – rimanere attivi e fare esercizio regolarmente è la cosa più importante. Il/la tuo/a fisioterapista può aiutarti a trovare l'esercizio più adatto a te.



## L'Esercizio è utile per il mal di schiena.

Restare più attivi/e possibile e tornare gradualmente a fare tutte le attività abituali è molto importante durante il tuo recupero. Parti lentamente e aumenta gradualmente il livello delle attività via via che ti senti più sicuro/a.



## Il riposo non è utile, riprendere il movimento e le attività quotidiane invece sì.

Il riposo prolungato e l'evitamento delle attività può provocare un peggioramento del tuo mal di schiena, una disabilità maggiore, un rallentamento nella tua guarigione e un'assenza più lunga dal lavoro.



## L'esercizio può prevenire la ricomparsa del mal di schiena.

L'esercizio può ridurre in modo significativo la probabilità che il tuo mal di schiena ritorni.



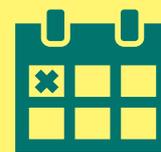
## Muoversi con sicurezza e senza paura è importante per il mal di schiena.

In caso di mal di schiena molte persone iniziano a muoversi più lentamente e in maniera più cauta. Per questo ti senti più teso/a e sforzi maggiormente i tuoi muscoli. Per il tuo corpo è molto meglio fare esercizio e muoversi in maniera più rilassata.



## Essere doloranti dopo l'esercizio non sempre significa aver danneggiato il tuo corpo.

I muscoli che non sono allenati si indoliscono più rapidamente. Sentirsi rigidi e dolenti dopo l'esercizio in genere significa che il tuo corpo non si è ancora abituato all'attività, ma si sta adattando.



## L'esercizio fisico regolare è essenziale.

È più importante la quantità, rispetto al tipo di esercizio che fai. I benefici maggiori si hanno quando una persona sedentaria inizia a fare attività fisica. L'ideale sarebbe esercitarsi almeno 30 minuti al giorno.



## L'esercizio ha molti altri benefici.

L'esercizio è molto importante nella prevenzione e nella gestione delle malattie cardiovascolari, dell'ictus, di alcuni tipi di cancro, dell'ansia e della depressione.



## Gli esercizi di "core stability" non sono migliori di altri tipi di esercizi.

Gli esercizi di "core stability" non offrono particolari vantaggi rispetto ad altri tipi di esercizi attivi (per esempio camminare) in caso di mal di schiena.



## Il migliore esercizio è quello che ti piace di più.

Non siamo tutti/e uguali – trova un esercizio che ti piace ed è facile da inserire all'interno delle tue abitudini. Camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, fare esercizi aerobici o di rinforzo possono aiutarti per il tuo mal di schiena.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Settembre

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