



Orario di segreteria:

dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 19,00 - Il sabato dalle 8,30 alle 12,00



Ambulatorio di recupero e rieducazione funzionale di 1° livello Autorizzazione regionale n. 75 del 17/03/2004  
Idoneità al rilascio dei Certificati di Idoneità alla pratica agonistica sportiva Determina n. 2 del 15/01/2004.



Ambulatorio di Assistenza Specialistica  
Autorizzazione Comunale del 30/11/1978

Via Vivaro, 27 - 12051 - ALBA (CN) - Tel. 0173 290851 - Fax 0173 441151

[www.albafisio.it](http://www.albafisio.it) - [www.poliambulatoriosanpaolo.it](http://www.poliambulatoriosanpaolo.it)

Cartolina Capu - Publitalia - Digital Print - Okesampa

# SCUOLA della SCHIENA



## IL MAL DI SCHIENA. DI COSA SI TRATTA

Circa due terzi degli adulti soffrono di mal di schiena di tanto in tanto.

Il mal di schiena è secondo solo ai problemi delle prime vie respiratorie nel numero di visite mediche legate al sintomo.

Esistono ampie variazioni nella cura, un fatto che sottolinea una certa incertezza professionale circa l'approccio terapeutico ottimale.

È stato evidenziato un abuso, sia di indagini radiologiche che di interventi chirurgici per l'indagine e la risoluzione del mal di schiena. Tanto da far dire agli esperti che il problema sia "eccessivamente medicalizzato".

Il Mal di Schiena affligge in modo uguale uomini e donne con una insorgenza frequente fra i 30 e i 50 anni di età.

È la causa più comune e più costosa della disabilità lavorativa.

I fattori di rischio includono il sollevamento di pesi e la torsione, la vibrazione del corpo, l'obesità e la scarsa forma fisica.

Anche se il mal di schiena è comune anche in persone senza questi fattori di rischio.

## IL MAL DI SCHIENA. COSA FARE

Secondo Waddel si è evidenziata la necessità, nella pratica clinica, di favorire un approccio "attivo" per curare le persone colpite dal mal di schiena. Ricorrendo ad un coinvolgimento diretto del paziente, come accade nella Back School. Peraltro anche il riposo a letto ha dimostrato di essere non solo inutile, ma addirittura dannoso. Anche in fase "acuta" infatti, si deve favorire un atteggiamento il più possibile attivo.

### LE DIECI REGOLE DI VITA PER I PORTATORI DI "MAL DI SCHIENA COMUNE"

- 1 Ascolta il dolore: ti dice cosa non fare
- 2 Quando i dolori sono intensi riposa un po', ma sappi che non è garanzia di una guarigione migliore e anticipata
- 3 Evita, per quanto possibile di metterti a letto durante il giorno
- 4 Evita le posizioni statiche mantenute a lungo: il movimento aiuta
- 5 Quando stai fermo o riposi adotta sempre le posizioni meno dolorose
- 6 Appena puoi riprendi a muoverti
- 7 Spesso la posizione seduta peggiora il dolore: se è così evitala
- 8 Se ti è possibile continua a lavorare
- 9 Non scoraggiarti se il dolore è forte e dura a lungo: non significa che la tua colonna vertebrale si stia rovinando sempre di più
- 10 Ricorda che ci possono essere delle ricadute: rimetti e mantieni la schiena in forma

## IL MAL DI SCHIENA. LA PROPOSTA DI ALBAFISIO

- L'ALBAFISIO, FISIOTERAPIA E MEDICINA DELLO SPORT, PROPONE DEI CORSI IN PICCOLI GRUPPI SELEZIONATI SECONDO UNA MODERNA E SCIENTIFICAMENTE AGGIORNATA CONCEZIONE DI "SCUOLA DELLA SCHIENA"
- L'ATTIVITÀ AVRÀ LUOGO IN PALESTRA. ORGANIZZATA E GESTITA DA FISIOTERAPISTI QUALIFICATI E SPECIALIZZATI IN MATERIA, IN ACCORDO CON LO SPECIALISTA DI RIFERIMENTO.
- SI TRATTA DI CURARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO PER ELASTICIZZARE I TESSUTI RIGIDI E TONIFICARE QUELLI DEBOLI. QUINDI APPRENDERE, ATTRAVERSO UN PERCORSO EDUCATIVO LE POSTURE CORRETTE DA TENERE NEL PROPRIO QUOTIDIANO LAVORATIVO, DOMESTICO E DI SVAGO.