

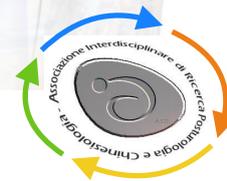
Il mal di schiena



**CENTRO DI ECCELLENZA
PER LO STUDIO DELLE
MALATTIE VERTEBRALI**



*Network
Europeo*



Airpec SRS
Scientific Research Section

Legga attentamente queste pagine.

Il dolore alla colonna vertebrale ha una sola origine: proviene da un mal funzionamento articolare, associato alla perdita di tono e controllo della muscolatura vertebrale, che si protrae nel tempo e determina dolore. Nei casi più severi provoca anche un danno, come l'ernia del disco o le instabilità vertebrali, talvolta meritevoli di intervento chirurgico.

Qualunque sia la sua patologia alla colonna, il modo per curarsi passa attraverso alcune fasi terapeutiche, rispettando tempi di adattamento fisiologici che verranno monitorati e valutati durante e dopo il periodo di rieducazione funzionale, fino alla completa guarigione. Il trattamento così sarà altamente specifico, personalizzato ed adattato alle sue capacità in modo progressivo e costante, sempre adeguato agli obiettivi di cura.

Di seguito troverà tutte le informazioni utili alla corretta gestione della sua colonna vertebrale, ai tempi, alle fasi di cura ed alle competenze professionali di chi segue il suo percorso di trattamento.

In questa pubblicazione:

Gestione della colonna vertebrale;
Ergonomia e Postura della colonna vertebrale;
Il mal di schiena: sviluppo e tempi di guarigione;
I professionisti che concorrono al trattamento della sua colonna vertebrale;
Un'associazione di Ricerca Scientifica che si prende cura di lei.

Rimaniamo a sua completa disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento sulla corretta gestione della sua colonna vertebrale, sul percorso di trattamento e sugli obiettivi di cura. Migliorando la sua comprensione della patologia, potrà aiutarsi a guarire, ridurre i tempi di trattamento e diminuire il rischio di avere nuovi eventi dolorosi in futuro. La invitiamo a conservare questa pubblicazione ed a rileggerla ogni volta che avesse dubbi o incertezze sul modo di gestire correttamente la sua colonna. Faremo del nostro meglio per risolvere il suo problema nel migliore dei modi e nel più breve tempo possibile.

David e Fabio Calabrò

Gestione della colonna vertebrale.

Muoversi.

La staticità è una delle cause principali di dolore. Dovrà modificare le sue abitudini motorie per evitare di procurarsi dolore e di affaticare la colonna vertebrale mentre si muove o movimentata carichi.

Stare seduti.

La posizione seduta è ad alto rischio di compressione dei dischi intervertebrali. Sarà necessario revisionare le posture e l'ambiente di lavoro, la posizione e l'uso di computer ed altri device, riducendo drasticamente i tempi di staticità.

Stare a letto.

La qualità del riposo notturno è indispensabile per favorire la guarigione. Il luogo dove dorme ed il sistema di riposo devono essere perfetti per garantire ai muscoli della colonna vertebrale un buon recupero, evitando di affrontare la giornata in condizioni di affaticamento. Le posizioni notturne dovranno essere condizionate dalla necessità di ridurre il dolore, secondo indicazioni precise.

Consigli indispensabili.

In automobile.

Quando guida, il sedile deve essere posizionato in modo che premendo a fondo il pedale della frizione il ginocchio non si distenda completamente. Lo schienale deve essere posizionato a 120 gradi rispetto alla seduta, ovvero leggermente inclinato indietro. Se ha il cuscino lombare regolabile, deve scaricarlo quando si siede, posizionarsi correttamente sul sedile e poi ricaricarlo al massimo grado. Cerchi di effettuare pause brevi ma frequenti (ogni 20 minuti) se viaggia per molti chilometri, camminando per tutto il tempo della pausa.

La fascia elastica.

Se usa una fascia elastica lombare o lombo-sacrale, la indossi per alcune ore durante la mattina ed alcune ore durante il pomeriggio. Cerchi di usarla sempre se deve stare molto tempo seduto o se programma di effettuare qualche lavoro affaticante, tenendo presente che l'ortesi serve a sostenere la colonna vertebrale ma non ha una funzione protettiva dagli sforzi eccessivi.

Sport ed attività motoria.

Durante tutto il periodo di trattamento le attività motorie a carattere generale o sportivo devono essere sospese, fino a quando le valutazioni funzionali non daranno l'indicazione alla ripresa di tali pratiche. Sebbene il dolore vertebrale possa scomparire già prima della fine del trattamento, è il buon funzionamento della schiena che determina la possibilità di riprendere la propria attività motoria e/o sportiva. Talvolta si rende necessario riadattare la colonna vertebrale allo sport precedentemente praticato, attraverso esercizi specifici a carico controllato, in modo da evitare che lo sport diventi la causa primaria di recidiva dolorosa.

Ergonomia e Postura della colonna vertebrale. (Segua attentamente queste indicazioni specifiche)

Movimenti che possono causare dolore.

Flettere il tronco in avanti;
Eseguire lavori con le braccia tese avanti;
Eseguire torsioni del tronco abbinata alla flessione;
Rimanere fermi in piedi per un tempo superiore ai 5 minuti circa.

Movimenti corretti.

Piegare le ginocchia invece di flettere il tronco in avanti;
Appoggiare con forza un piede su un gradino di 20 cm circa quando si eseguono lavori con le braccia tese in avanti o con il tronco lievemente proteso avanti;
Cambiare spesso posizione quando si eseguono lavori statici o si rimane fermi in piedi.

Posizioni sedute che causano dolore.

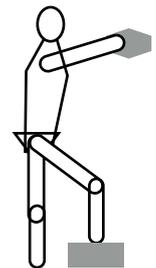
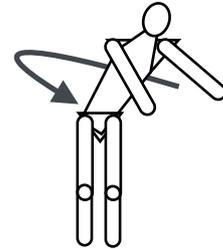
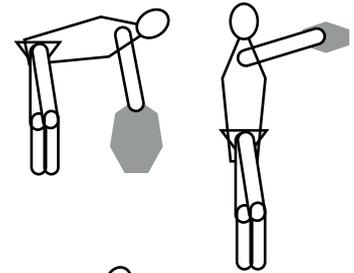
Tutte le posizioni su sedute morbide (poltrone o divani);
Tutte le posizioni che costringono a curvare in dietro la colonna vertebrale (cifosi lombare);
Tutte le posizioni che costringono ad un'inclinazione del tronco in avanti.

Regole per una posizione seduta corretta.

Usare sedie semirigide;
Usare sedie con spalliera bassa;
Mantenere le gambe divaricate ed i piedi indietro, sotto la sedia;
Sedersi in cima alla seduta, mantenendo la lordosi lombare;
Usare un cuscino lombare quando si siede in appoggio alla spalliera;
Appoggiare le braccia alla scrivania o al tavolo.

Postura durante le ore di riposo a letto.

Dormire supini (pancia in sù) o in decubito laterale (sul fianco), usando un guanciale che mantenga il capo in linea con il tronco;
Evitare di dormire in posizione prona (pancia in giù) o senza guanciale;
Usare un materasso semi-morbido, posato su doghe strette. Se il suo materasso è vetusto o si è irrigidito in zona lombare, consideri la possibilità di sostituirlo.



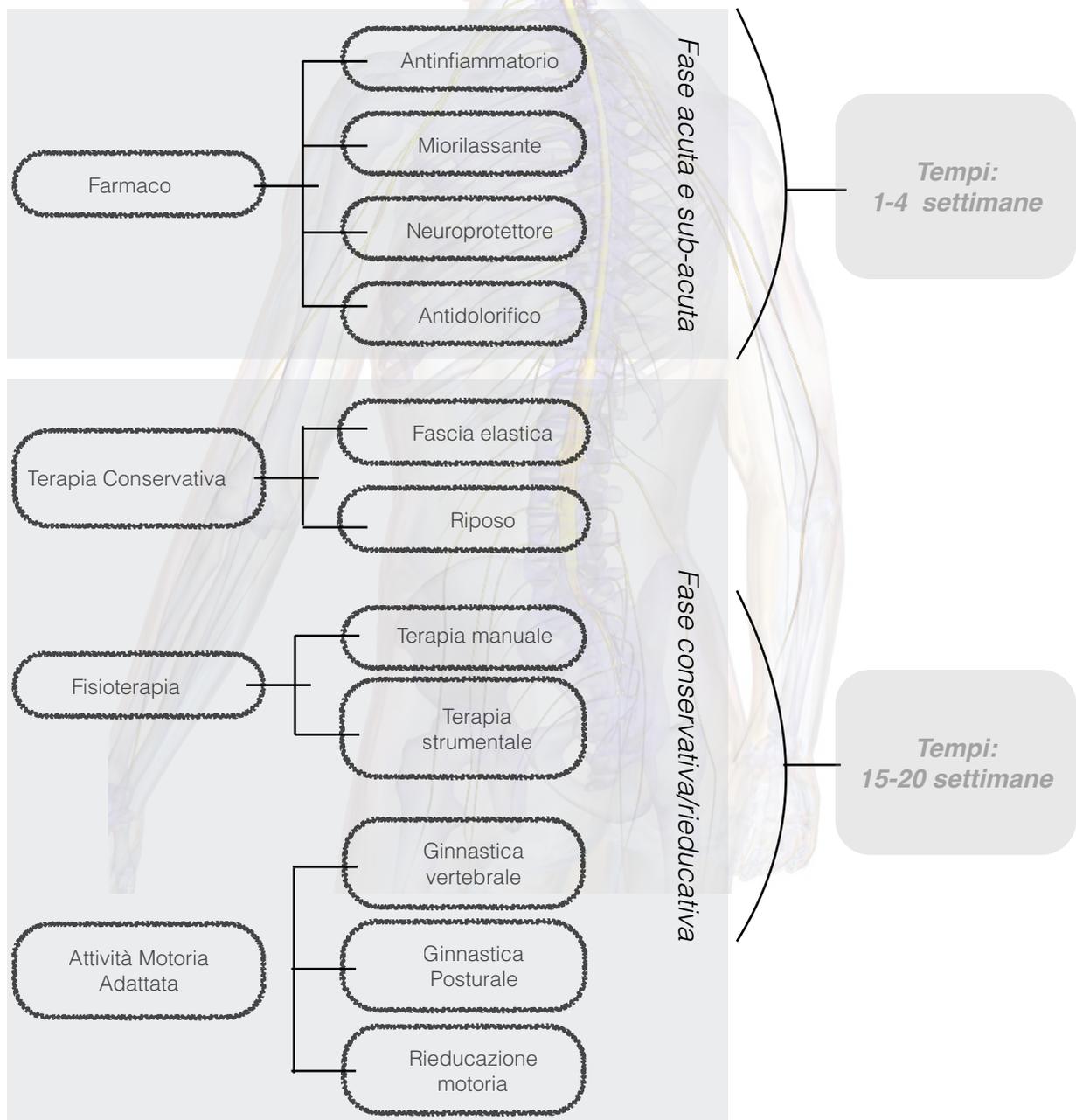
STUDIO DI CHINESIOLOGIA CALABRO'

Il mal di schiena: sviluppo e tempi di guarigione.

La strutturazione del mal di schiena precede la comparsa del dolore e, quest'ultimo, non è un indicatore di guarigione.

Nel mal di schiena senza danno anatomico, la fase acuta dolorosa può durare alcuni giorni e può avere una regressione spontanea, anche senza una cura farmacologica. Tuttavia, se non si risolve il problema "meccanico" all'origine della patologia, questa si ripresenta con una frequenza maggiore ed una resistenza progressiva al trattamento. Talvolta si trasforma in una patologia cronica, ovvero curabile ma dalla quale non si guarisce. Altre volte determina un danno anatomico, per il quale la cura (terapeutica o chirurgica) non restituisce l'integrità anatomica alla colonna.

Nel seguente diagramma troverà le strategie generali di trattamento del mal di schiena che più frequentemente si adottano in base agli studi scientifici accreditati, all'orientamento della comunità scientifica internazionale ed alla nostra esperienza professionale.



I professionisti che concorrono al trattamento della sua colonna vertebrale.

Il posturologo (chinesiologo, terapista o medico),

si occupa della rieducazione/riabilitazione della sua colonna, valuta le cause ergonomiche e posturali del mal funzionamento della colonna vertebrale attraverso un esame del movimento e delle caratteristiche posturali. Acquisisce i dati oggettivi e confrontabili per decidere la modalità di distribuzione (tempistica) del trattamento di rieducazione funzionale (esercizi specifici) e/o riabilitazione (fisioterapie o trattamenti manuali). È in grado di gestire le problematiche legate alle recidive dolorose, le complicanze e gli adattamenti del programma di trattamento, in base alle caratteristiche specifiche personali e agli obiettivi da raggiungere. È in grado di richiedere al medico di riferimento (specialista o medico di base), l'implementazione di esami diagnostici o terapie farmacologiche, in base all'andamento del percorso di trattamento o alle caratteristiche sintomatologiche.

Il medico di medicina generale (medico di base),

decide la somministrazione e la posologia dei farmaci per la cura di infiammazione, contrattura e dolore. Orienta il paziente alla valutazione specialistica. Prescrive gli esami diagnostici per immagine a supporto dell'inquadramento diagnostico ed ogni ulteriore prescrizione ai fini medici e/o medico-legali. È il referente più importante per il paziente, perchè conosce la sua storia anamnestica e patologica. Vaglia le strategie di trattamento, con una visione globale dell'assistito, consigliando l'implementazioni di ulteriori indagini diagnostiche o gestendo tempestivamente le eventuali complicanze secondarie dei farmaci.

Il medico chirurgo (ortopedico, neurochirurgo o fisiatra),

esegue la visita medica a scopo diagnostico, richiede eventuali esami diagnostici di pertinenza, orienta e prescrive il trattamento (esegue il trattamento chirurgico se di sua stretta competenza), prescrive la strategia farmacologica e/o conservativa (ortesica), redige le dichiarazioni prescrittive o a scopo medico-legale per il trattamento riabilitativo.

Il tecnico ortopedico,

confeziona l'ortesi per la terapia conservativa su indicazione dello specialista, orienta il paziente alla scelta dell'ortesi standard pertinente alla patologia, istruisce il paziente sul corretto uso dell'ortesi.

Tutti i professionisti che prendono in carico la cura della sua patologia vertebrale saranno messi al corrente del percorso terapeutico, delle modalità di esecuzione del trattamento e dell'aderenza agli obiettivi finali.

STUDIO DI CHINESIOLOGIA CALABRO'

Un'associazione di Ricerca Scientifica che si prende cura di lei.

Crediamo fermamente che non basti la formazione universitaria e l'esperienza professionale per curare le patologie articolari e muscolari. E' indispensabile anche essere costantemente aggiornati, attraverso un continuo processo di formazione, in connessione con il mondo scientifico.

Con l'Airpec, Associazione Interdisciplinare di Ricerca in Posturologia e Chinesiologia, siamo in grado di vivere un'esperienza scientifica altamente formativa che ci consente di essere protagonisti nel mondo dell'innovazione in riabilitazione e rieducazione funzionale, attraverso pubblicazioni nazionali e internazionali, di partecipare attivamente alla costruzione di nuovi standard qualitativi per la cura delle malattie vertebrali e di essere sempre aggiornati. Possiamo così contribuire ed apprendere insieme, ispirandoci all'eccellenza, per offrire ai pazienti un'esperienza di trattamento unica e migliore possibile.

La struttura dell'Airpec.

