

FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni

LINEEGUIDA PRATICHE PER LA GESTIONE DEL MAL DI SCHIENA

il mal di schiena rappresenta nel mondo, la maggior causa di disabilità. Nel 90/95% dei casi **non ha una causa ben identificabile**, e viene infatti definito **aspecifico**. Colpisce il 18% della popolazione. Dopo aver condotto una ricerca su Pubmed su questo argomento, ho deciso di analizzare le Lineeguida (LG) sulla gestione del mal di schiena in fase acuto e cronica. L'obiettivo degli autori è stato quello di analizzare 15 lineeguida esistenti e crearne una sola comprensiva di tutte le raccomandazioni riguardanti la diagnosi e il trattamento. Per quanto riguarda la **valutazione** risultano fondamentali 3 elementi: l'**anamnesi** e l'**esame fisico** per riscontrare le eventuali red o yellow flags, ossia quegli elementi che potrebbero indicarci una controindicazione al trattamento e l'**esame neurologico** per identificare un problema tra disco e radice del nervo (sindrome radicolare). L'utilizzo come routine di immagini diagnostiche (risonanza, radiografia) viene scoraggiata, mentre può essere utile in caso di sospetto di patologia più seria. Viene inoltre raccomandata una valutazione dei **fattori psicologici**. Per quanto riguarda il **trattamento** di una lombalgia acuta, le LG indicano con fortissima evidenza di tranquillizzare il paziente ricordando la prognosi generalmente positiva del problema. Viene caldamente consigliato di tornare alle normali attività e di evitare il riposo a letto. L'utilizzo di *farmaci* non steroidi è suggerito solo in caso di dolore importante e comunque per un *breve periodo*, mentre alcune LG indicano come possibilità l'approccio tramite *terapia manuale* o *agopuntura*. Per chi invece soffre di lombalgia cronica le lineeguida consigliano soprattutto l'**esercizio terapeutico**, e un intervento **psicologico**. Chiaramente esiste una forte discrepanza nelle varie LG per il tipo di esercizio da proporre. Alcune proposte sono: lo stretching, l'esercizio aerobico, l'idrochinesiterapia, il metodo McKenzie, la back school, lo yoga e il tag-chi. Le modalità possibili sono: trattamenti individuali personalizzati, esercizi di gruppo supervisionati o esercizi a casa. In altre newsletter approfondiremo l'argomento entrando maggiormente nello specifico. Per concludere, ci sono poche certezze...ma una di queste è sicuramente che il **movimento** e l'**esercizio quotidiano** con metodo e la giusta motivazione, possono prevenire e curare il mal di schiena cronico.

BIBLIOGRAFIA

Clinical practice guidelines for the management of non specific low back pain in primary care: an update overview. Cristian B Olivera. et al.