

VERO



Continuare ad essere attivi promuove la guarigione



L'intensità del dolore dipende da altri fattori oltre a quelli biologici



Molto spesso non è possibile individuare l'origine del dolore



Indagini strumentali (RX/RISONANZA) possono non essere necessarie



Ritornare a lavoro prima possibile facilita la guarigione



Anche il mal di schiena cronico può migliorare con un percorso riabilitativo specifico



In caso di mal di schiena puoi rimanere attivo, parlarne con il tuo medico, rivolgerti ad un fisioterapista

Il mal di schiena è un problema molto comune e di per sé ha un recupero spontaneo nell'arco di 4 settimane.

Spesso può essere causato da un livello generale di inattività fisica o di poco movimento della schiena.

Capita di avere dolore o di infortunarsi quando fai di più di quello che sei preparato o abituato a fare.

All'interno di questo "opuscolo" troverai le informazioni e i consigli utili per la gestione del tuo mal di schiena.

Per maggiori informazioni parla con il tuo medico curante, oppure rivolgiti in uno dei Presidi Ambulatoriali Riabilitativi presenti sul territorio ai recapiti indicati.

RECAPITI

pvf.borgosaragozza@ausl.bologna.it	051 3143017
pvf.casalecchio@ausl.bologna.it	051 4583275
pvf.navile@ausl.bologna.it	051 4191077
pvf.pianuraovest@ausl.bologna.it	051 6813630
pvf.porretta@ausl.bologna.it	051 6749123
pvf.renogalliera@ausl.bologna.it	051 6662649
pvf.sandonatosanvitale@ausl.bologna.it	051 396103
pvf.sanlazzaro@ausl.bologna.it	051 6224201
pvf.savenaidice@ausl.bologna.it	051 6909431
pvf.savenasantostefano@ausl.bologna.it	051 6200097



PER RESTARE
AGGIORNATI
INQUADRA
IL QR CODE



Percorso
Educativo
Breve
LOMBALGIA

FALSO



Bisogna stare a letto e riposarsi



Il mal di schiena è causato sicuramente da un'ernia al disco



Più il dolore è forte e più la schiena è danneggiata



Sono sempre necessari una RX o una risonanza per capire perché la schiena fa male



Non bisogna ritornare a lavoro finché il mal di schiena non è passato



Il mal di schiena cronico non potrà migliorare



In caso di mal di schiena non c'è soluzione

COSA FARE PER PREVENIRLO?

1. Pratica regolarmente attività fisica, scegliendo tra quello che ti piace fare di più;
2. Conduci uno stile di vita sano ed attivo;
3. Evita le posture fisse prolungate nel tempo (max 1-2 ore per ogni posizione);
4. Muovi la tua schiena normalmente in tutte le sue direzioni;
5. Solleva regolarmente dei pesi, aumentando gradualmente nel tempo il numero delle ripetizioni o il peso scelto con il fisioterapista: questo ti aiuterà a prevenire il dolore e rendere la tua schiena forte!

COSA FARE IN CASO DI DOLORE?

1. Respira, rilassati e cerca di muoverti nonostante il dolore: il livello di dolore percepito deve essere accettabile (livello 4 in una scala da 1 a 10);
2. Evita il riposo a letto cercando di muoverti spesso;
3. Limita l'uso dei farmaci;
4. Cerca di svolgere le normali attività di vita quotidiana;
5. Esegui qualche esercizio per la tua schiena tra quelli appresi con il fisioterapista;
6. Pratica un po' di attività fisica (camminare, cyclette, corsa), così facendo libererai le naturali endorfine presenti nel tuo cervello.