



Il centro
che si
prende cura
di te

Direttore Sanitario: Dr. Pier Luigi Fiorella
Specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia

Via Lago di Como, 25 - 48100 Ravenna
Tel. 0544 45.67.66 - Fax 0544 45.10.19
www.olympus.ra.it - olympus@olympus.ra.it

Aut. n. PG6592 del 01/03/04

CORSI PER RIABILITAZIONE DI GRUPPO MAL DI SCHIENA

Terapista responsabile: **Elisa Roncuzzi**
Medico Responsabile: **Dr. Lorenzo Baldini**
Direttore Sanitario: **Dr. Pier Luigi Fiorella**

Per informazioni e adesioni contattare il Centro Medico Olympus

La lombalgia nell'adulto

La riabilitazione di gruppo gioca un ruolo importante nella terapia delle lombalgie croniche o ricorrenti; il fine è quello di migliorare il tono e il trofismo dei muscoli stabilizzatori ed erettori della colonna vertebrale per migliorarne la funzionalità e ridurre il dolore e il rischio di recidive. Controindicata nelle forme di mal di schiena acuto (MDS), se non dopo la scomparsa della sintomatologia dolorosa.

Alcuni dati

- ✓ Il mal di schiena è il disturbo osteo-articolare più frequente e rappresenta, dopo il raffreddore, la malattia più comune.
- ✓ La lombalgia colpisce circa l'80% della popolazione.
- ✓ Il 50% delle persone che sviluppano la lombalgia sono in età adulta lavorativa (tra i 30 e i 50 anni).

Perché c'è il rischio di mal di schiena cronico?

Dopo 6 mesi circa dall'evento acuto il 10% dei pazienti presenta sintomi persistenti pur mantenendo la propria occupazione. Con la cronicizzazione della sintomatologia diventano sempre più importanti gli aspetti psicologici e psicosociali del paziente. È fondamentale l'esecuzione di specifici esercizi riabilitativi per la schiena e una corretta informazione sulla terapia comportamentale.

A chi è rivolto il corso

È rivolto a tutti gli adulti che desiderano svolgere attività motoria preventiva, terapeutica e riabilitativa seguita da un fisioterapista in un ambiente medico assistito da tutti gli specialisti e dalle attrezzature più adeguate.

Programma

Da quanto esposto imparare a gestire razionalmente il problema "mal di schiena", combattere i fattori di rischio per stare meglio durante le attività professionali, domestiche, ricreative e sportive è fondamentale per una migliore qualità di vita.

Il programma del corso si prefigge i seguenti obiettivi:

- ✓ **MOVIMENTO SENZA DOLORE:** apprendimento delle modificazioni comportamentali e dei movimenti sostitutivi che permettono di ridurre le sollecitazioni meccaniche alla colonna vertebrale durante le normali attività quotidiane.
- ✓ **ADOZIONE DI UNA CORRETTA POSTURA:** percezione posturale e apprendimento di tecniche di miglioramento della postura stessa.
- ✓ **CONQUISTA DI MAGGIORE AGILITÀ:** esercizi di mobilitazione, articolari auto-assistite e attive.
- ✓ **POTENZIAMENTO MUSCOLARE:** esercizi di rinforzo muscolare isometrico selettivo, sotto la soglia dolore.
- ✓ **ELASTICITÀ:** tecniche di stretching globale in allungamento.
- ✓ **CAPACITÀ DI RILASSAMENTO.**

Struttura del corso

- ✓ Il corso ha durata mensile, con una frequenza di 3 incontri settimanali di 1 ora ciascuno (in alternativa 2 incontri settimanali).
- ✓ I gruppi sono composti da max 8 persone.
- ✓ Il costo del corso è di € 80,00 mensili (3 incontri settimanali) o di € 55,00 (2 incontri settimanali) a persona.
- ✓ Le sedute perse non sono recuperabili.

Verifica dei risultati

All'inizio e alla fine del trattamento saranno effettuate delle valutazioni per verificare l'efficacia dell'attività svolta durante il corso in termini di:

- ✓ VAS: scala analogica soggettiva del dolore.
- ✓ Questionario.
- ✓ Valutazione della mobilità articolare.

Risultati attesi

Riduzione del dolore
Riduzione della sensazione soggettiva di disabilità.