

## Mal di schiena che non passa? Prenota una visita gratuita dall'osteopata

La lombalgia è la prima causa di invalidità, sperimentata da otto persone su dieci almeno una volta nella vita. Dal 17 al 23 aprile è possibile prenotare un consulto gratuito presso 430 osteopati in tutta Italia

 Redazione OK-Salute ✉ • 17 Aprile 2023 Last Updated: 17 Aprile 2023 📄 3 minuti di lettura



Dolore piegandosi, fastidi stando seduti, fitte durante la camminata. Quando il mal di schiena colpisce rende sofferente gran parte dei movimenti della giornata, costringendo a posture strane e limitando anche le più semplici azioni. In tanti conoscono il problema: si stima che circa l'80% della popolazione, quindi otto persone su dieci, abbia sperimentato almeno una volta nella vita questo tipo di dolore. Dai bambini ai più anziani.

Secondo i dati pubblicati dal Global Burden of Disease, il più grande studio epidemiologico internazionale sulle cause di morte e disabilità nel mondo, si prevede che la disabilità e i costi attribuiti alla lombalgia aumenteranno nei prossimi decenni. Perciò l'edizione 2023 di CronOs, Cronicità e Osteopatia, un'iniziativa ideata dal Registro osteopati d'Italia (Roi), si focalizza sul mal di schiena, oggi riconosciuto come la prima causa di invalidità in Italia e nel mondo.

## Mal di schiena e osteopatia

«La lombalgia cronica è una condizione molto comune. Che può colpire in tutte le fasce d'età», ha dichiarato Paola Sciomachen, Presidente del Roi. «Nei nostri studi si presentano pazienti che svolgono lavori fisici usuranti, ma anche professionisti che passano molto tempo in piedi o che adottano posture scorrette davanti al computer. Questa patologia può affliggere inoltre le donne in gravidanza. E si verifica nei bambini più frequentemente di quanto si pensi».

Qual è il ruolo dell'**osteopatia** nel trattamento della lombalgia? «Durante il primo incontro l'osteopata raccoglie informazioni dettagliate sui sintomi, lo stato generale di salute e la storia clinica pregressa, per inquadrare meglio le variabili soggettive del dolore», continua l'esperta. «L'esame obiettivo e i test osteopatici guidano verso la scelta del trattamento più appropriato. Che viene condiviso e formulato anche alla luce delle aspettative del paziente. L'obiettivo del trattamento manuale osteopatico è contenere il dolore, migliorare la mobilità articolare e lo stato di tensione muscolare. Garantendo così al paziente una maggiore sicurezza nei movimenti quotidiani».

## Come prenotare la visita gratuita dall'osteopata

La lombalgia è la prima causa di consulto osteopatico. Sono numerose le evidenze scientifiche che supportano l'efficacia dell'osteopatia nel ridurre l'intensità del dolore e migliorare la qualità di vita dei pazienti. Tanto che il trattamento manuale è stato inserito nelle linee guida internazionali come terapia per la lombalgia, insieme alla correzione dello stile di vita.

## OK SALUTE

Proprio per questo dal 17 al 23 aprile, in occasione della Settimana internazionale dell'osteopatia, oltre 400 osteopati iscritti al Roi e aderenti al progetto CronOs, offriranno in tutta Italia una prima valutazione gratuita ai pazienti che soffrono di lombalgia cronica. La cronicità fa riferimento al tempo di insorgenza di un disturbo o di una patologia. Se superiore ai tre mesi, una patologia si definisce cronica.

È possibile prenotare la propria visita gratuita dall'osteopata sul sito [cronos.roi.it](https://cronos.roi.it). I pazienti potranno individuare lo specialista aderente all'iniziativa più vicino a loro attraverso la mappa interattiva disponibile [qui](#). Una volta effettuata la scelta, i pazienti riceveranno tramite Sms il contatto telefonico del professionista selezionato per fissare l'appuntamento.

## 5 consigli per prevenire il mal di schiena

1. **Attività fisica.** L'esercizio fisico è la cura migliore per prevenire la lombalgia e ridurne l'intensità. Sono raccomandati 150 minuti di esercizi ogni settimana. Che si possono suddividere in tre giorni con un'attività da 50 minuti oppure in cinque giorni con attività da 30 minuti. L'intensità dell'esercizio andrà calibrata in base alle proprie caratteristiche.
2. **Correggere i fattori di rischio.** Identificare e correggere i fattori aggravanti come sovrappeso e stress gioca un ruolo fondamentale nel miglioramento della sintomatologia.
3. **Non limitare le attività quotidiane.** Spesso più del dolore è la paura di soffrire o di peggiorare la propria condizione a costituire il primo ostacolo alla guarigione.
4. **Anche se soffri di lombalgia, è importante ricordare che nella maggior parte dei casi non c'è alcun danno organico.** Questo significa che spesso le indagini strumentali non costituiscono strumenti diagnostici risolutivi.
5. **Non esiste una postura ideale in assoluto. E non esiste una postura direttamente correlata all'insorgenza di dolore lombare.** La postura corretta è un elemento soggettivo ed è il risultato di più elementi riconducibili a diversi fattori, fra cui lo stile di vita.