

» Corriere della Sera - Salute > Reumatologia - Fastidiosi mal di schiena: ve li curate da soli? Meglio in gruppo...



LO STUDIO

Fastidiosi mal di schiena: ve li curate da soli? Meglio in gruppo...

L'esercizio riabilitativo in compagnia più efficace di manipolazioni e terapia individuale



Mal di schiena: si cura

MILANO - Una seduta di manipolazioni vertebrali, stesi sul lettino a pensare se e quando il terribile mal di schiena deciderà di andarsene. Oppure la terapia individuale, con gli esercizi da fare a tu per tu col fisioterapista. Metodi efficaci, ma meno utili a confronto della riabilitazione di gruppo, che di sicuro è un po' più divertente: lo dimostra una ricerca condotta dalla [Fondazione Don Gnocchi IRCCS di Firenze](#), presentata durante il VII Congresso Rachide e Riabilitazione di [ISICO](#) (Istituto Scientifico Colonna Vertebrale).

STUDIO - I ricercatori hanno seguito 210 pazienti, in prevalenza donne intorno ai 60 anni, che soffrivano di mal di schiena cronico ed erano state suddivise in tre gruppi: il primo veniva trattato con manipolazioni vertebrali, il secondo seguiva un programma di terapia individuale, l'ultimo prevedeva un approccio individualizzato di esercizi di riabilitazione derivati dalla "back school" da seguire però in piccoli gruppi. I risultati, un anno dopo, hanno sorpreso per primi gli studiosi: «Va detto che tutti e tre i trattamenti ottengono buoni risultati, ma il trattamento individualizzato in gruppo è ugualmente se non addirittura più efficace della terapia singola: stimola infatti di più il paziente a ripetere a casa gli esercizi, aiuta ad autogestire il dolore e ha un impatto emotivo maggiore - spiega Francesca Cecchi, la coordinatrice della ricerca -. Con le manipolazioni si ottengono buoni risultati che si mantengono anche nel tempo, ma a fronte di costi più elevati rispetto all'intervento di gruppo; inoltre è un trattamento passivo, che rischia di essere meno efficace sulle capacità di autogestione del paziente». Di sicuro i pazienti si divertono di più a seguire gli esercizi in compagnia anziché da soli, col fisioterapista; e altrettanto certamente l'esercizio fisico di gruppo è meno noioso che star sdraiati su un lettino. E tutto questo si rivela un vantaggio non di poco conto.

APPROCCIO PSICOLOGICO - «Questa ricerca conferma ancora una volta l'importanza di trattare, accanto alle problematiche fisiche correlate al mal di schiena, anche quelle psicologiche - commenta Stefano Negrini, direttore scientifico di [ISICO](#) -. Infatti se gli esercizi sono meno intensi, come nel caso del trattamento di gruppo, ma i risultati sono migliori, la spiegazione può essere solo nella maggiore interazione con gli altri, che consente di stemperare le tensioni psicologiche tipiche della lombalgia cronica, un dolore che si prolunga per almeno sei mesi e che è da considerare una patologia bio-psico-sociale: alla lesione iniziale si aggiungono infatti complicanze psicologiche e sociali per via di tutto quello che la persona vorrebbe fare, dallo sport al semplice prendere in braccio un figlio, e non è più in grado di fare. La conseguenza è la frustrazione, che può essere alleviata da un trattamento in gruppo o da un approccio individuale in un team multidisciplinare che tenga conto anche degli aspetti cognitivo-comportamentali del problema. Bisogna considerare le esigenze del paziente, la sua attività fisica abituale, la disponibilità di tempo puntando a responsabilizzare la persona, dandole un protocollo di esercizi da ripetere a casa che la aiutino a gestire il dolore cronico», conclude Negrini.

Elena Meli

26 maggio 2011

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PIÙ letti di SALUTE

OGGI | SETTIMANA | MESE

IN PRIMO piano

■ [Alle 10 videochat con Pisapia: invia le domande](#)

CRONACHE

■ [Tv e candidati, Berlusconi all'attacco E Bersani: «Premier irresponsabile»](#)

CRONACHE

■ [D'Alessio canta per la Moratti, sfottò su Facebook](#)

POLITICA

■ [«Con questi politici lavoro all'infinito»](#)

SPETTACOLI

■ [Yemen, decine di morti in scontri Washington ordina di lasciare il paese](#)

ESTERI

PUBBLICA QUI LA TUA INSERZIONE PPN



Curarsi ad Abano: - 10%!
I ThermalCare Hotels: le cure nei migliori Hotel di Abano.
[AbanoThermalCare.it](#)



Tanti consigli Galbusera.
Tutto ciò che devi sapere sulla prima colazione e non solo
[Leggi tutti gli articoli](#)



Risparmia sui ristoranti!
Scopri le offerte nella tua città! Iscriviti! È gratis!
[Vai su Jumpin.it >>](#)