

GRUPPO DI STUDIO DELLA SCOLIOSI E DELLE PATOLOGIE VERTEBRALI

Con la collaborazione di:

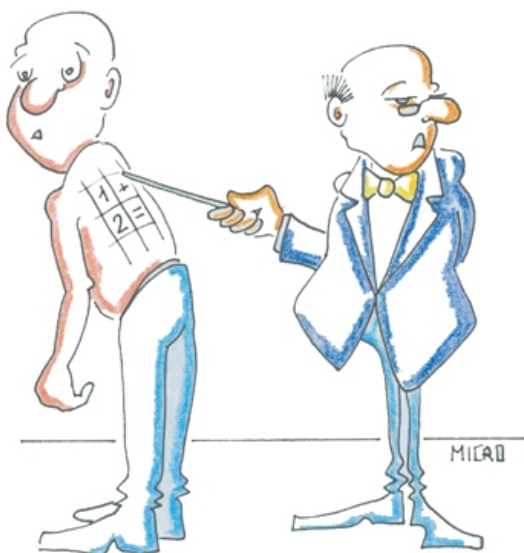


Istituto Scientifico Italiano
Colonna Vertebrale - www.isico.it

Stefano Negrini¹ Michele Romano² Stefano Giovannoni³

Mal di schiena Istruzioni per l'uso nella "lombalgia acuta"

Avete mal di schiena da meno di 30 giorni o ricorrente?
Volete prevenirlo e stare meglio?
Ecco come fare



1 Fisiatra, 2 Fisioterapista, 3 Medico di famiglia

ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), Milano - www.isico.it
Società Italiana Medicina Generale (SIMG), Firenze - www.simg.it

GSS

www.gss.it

CHE COSA NON È

Le cause del mal di schiena sono numerose. Ancor di più sono i termini medici che indicano queste cause. Diversi vocaboli sono, spesso, definizioni differenti della stessa patologia: ecco perché andare da tanti medici significa spesso sentirsi attribuire altrettante diagnosi.

Il mal di schiena non è l'artrosi

L'artrosi è come i capelli grigi, solo un segno dell'età che avanza. A parità di artrosi, infatti, si hanno dei periodi di dolore ed altri di benessere. E' quindi un fattore predisponente: chi ce l'ha non è destinato a soffrire per tutta la vita; deve solo fare una buona prevenzione.



Il mal di schiena non è la discopatia

La discopatia può essere presente anche nei giovani che non hanno mai avuto dolore: è solo a volte un fattore predisponente al dolore.

Il mal di schiena non è l'ernia del disco

Oggi sappiamo che l'ernia del disco è un fenomeno molto comune, che è presente in un quarto delle persone anche senza dare dolore; inoltre, guarisce quasi sempre spontaneamente, senza lasciare disturbi. Quindi, l'ernia del disco è importante solo se provoca dolore alla gamba o disturbi neurologici. Una volta veniva sempre operata, ma si è poi scoperto che l'intervento eliminava la sciatica ma lasciava problemi di schiena cronici: oggi si interviene solo se c'è un danno grave del nervo. Quindi, molto spesso l'ernia è solo un fattore che predisponde al mal di schiena, ma non è la sua causa. E soprattutto, quando il mal di schiena passa e l'ernia rimane non si corre un rischio maggiore di mal di schiena rispetto agli altri.

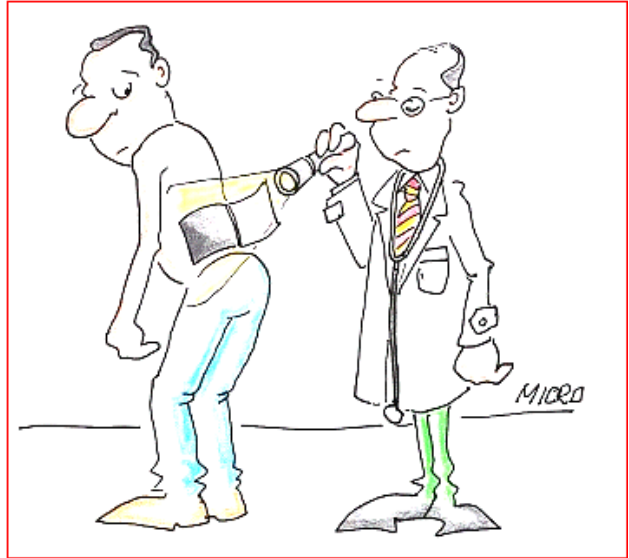


CHE COS'È

I quattro tipi di mal di schiena

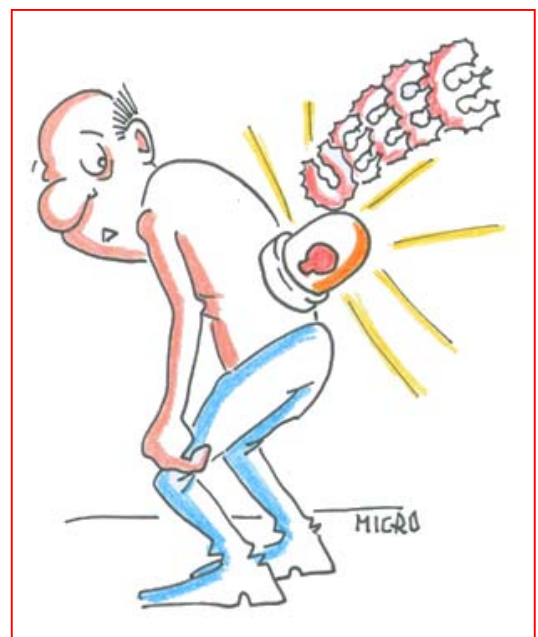
Ci sono quattro tipi di mal di schiena, ognuno con una possibile origine, "storia naturale" (ossia tendenza evolutiva nel tempo) e trattamento più indicato.

1. **Mal di schiena acuto** (durata sino a 30 giorni): lesione di una piccola struttura della schiena; comprende il "colpo della strega" (blocco del movimento); si risolve quasi sempre, nel 95% dei casi, in poche settimane anche senza trattamento; le eventuali terapie sono solo sintomatiche. Essenziale è la prevenzione: leggete questo libretto!.
2. **Mal di schiena sub-acuto** (durata da 30 giorni a 6 mesi): alcuni fattori di mantenimento del dolore (fisici, comportamentali, psicologici - personalità, stress, conseguenze del dolore - e sociali - mobbing e difficoltà lavorative) impediscono la risoluzione spontanea della forma acuta; può risolversi ma anche evolvere nella cronicità; è quindi fondamentale una riabilitazione cognitivo-comportamentale specifica da parte di una équipe multidisciplinare esperta, per individuare ed eliminare accuratamente i fattori di cronicizzazione.
3. **Mal di schiena cronico** (durata oltre 6 mesi): è l'evoluzione dei due precedenti; l'insieme dei circoli viziosi fisici, psicologici e sociali che lo hanno provocato (e si intersecano nel mantenerlo) ne rendono difficile (e rara) la soluzione; deve essere trattato con una riabilitazione specifica da équipe multidisciplinari esperte.
4. **Mal di schiena secondario**: è dovuto ad una patologia specifica, è molto raro (meno di 1 caso su 200) ed ha una evoluzione ed una terapia per ogni singolo caso.



Il dolore dice che la schiena non è "in forma"

Il mal di schiena non è quasi mai causato dalle ossa: di solito dipende da una difficoltà di funzionamento di una minuscola componente (muscoli, legamenti, disco), che proprio perché è piccola non si riesce a identificare neanche con gli esami più approfonditi. La schiena è come un orologio di alta precisione in cui anche un granellino di sabbia (una piccola lesione) può causare notevoli difficoltà (il dolore, a volte anche molto forte). C'è però una grossa differenza: la schiena è molto più solida di un orologio.



PERCHÉ VIENE

Una struttura forte e complessa

La colonna vertebrale è una delle strutture più forti del nostro corpo, che deve assolvere a numerosi ed importanti compiti:

- **stabilità:** sostiene il tronco, e restando ferma consente il movimento corretto degli arti;
- **mobilità:** consente tutti gli spostamenti del tronco e della testa;
- **contenimento:** protegge il midollo spinale.

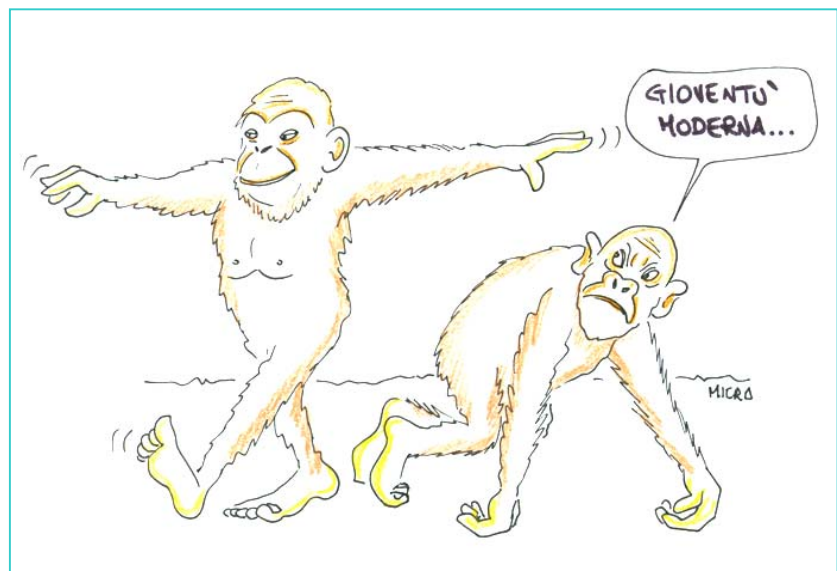
Queste funzioni sono in contraddizione tra di loro (stabilità-star fermi è il contrario di mobilità-muoversi). Così questa struttura è forte ma anche complessa, con un controllo

molto delicato. Il suo funzionamento dipende dal solo ed unico "computer di bordo": il cervello. Si può così arrivare, con l'allenamento, a risultati eccezionali come succede negli sportivi; la perdita dell'equilibrio implica invece il dolore, che segnala che la schiena è "fuori controllo", "fuori forma": si deve solo rimetterla in ordine.



Il mal di schiena è dovuto al nostro stile di vita

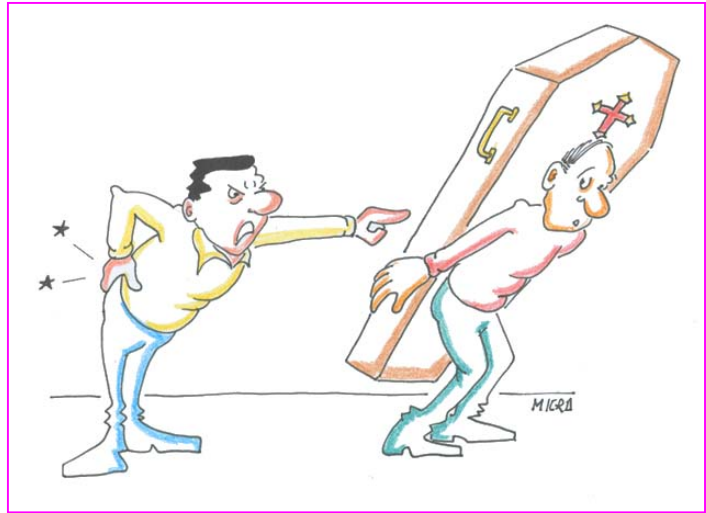
Da quando abbiamo perso la posizione a quattro zampe, la parte bassa della colonna ha dovuto subire una serie di sforzi per cui non era stata inizialmente progettata: questo ha provocato la comparsa del mal di schiena, un dolore tipico della razza umana. Il fatto di avere poi oggi obbligato la parte bassa della schiena ad adattarsi alla posizione seduta ha ulteriormente aumentato i problemi. Per questo tutti soffrono, prima o poi, di mal di schiena: è il nostro stile di vita in quanto uomini, ma anche lo stile di vita personale di ciascuno di noi ha un ruolo fondamentale.



CHE COSA SI SA

Il mal di schiena acuto non è una malattia grave

Le cause gravi di mal di schiena sono rarissime (meno di 1 caso su 300) e basta una buona visita medica per inquadrare il problema. E' importante, quindi, non farsi prendere dal panico: tutti, prima o poi, soffrono di mal di schiena.



Il mal di schiena acuto passa da solo

Nove pazienti su dieci recuperano entro un mese dall'insorgenza del dolore, indipendentemente dall'aver o meno effettuato un trattamento: quindi non è necessario correre dallo specialista alle prime avvisaglie del mal di schiena.

Il mal di schiena acuto ritorna

È bene sapere che il mal di schiena può avere ricadute, in qualche caso anche frequenti. E' proprio questo che rende fondamentale la prevenzione come facciamo tramite questo libretto. La ricaduta in ogni caso non è segno di qualcosa di grave, ma solo del ripresentarsi di un problema cui siamo predisposti, o di un nostro stile di vita poco attento alle necessità del nostro fisico in generale e della colonna in particolare.



A CHI RIVOLGERSI

1. Da solo

Se non avete altre malattie (che impongono il controllo medico) usate i farmaci analgesici cosiddetti da banco, che non richiedono prescrizione e che il farmacista può consigliare (il paracetamolo ha meno effetti collaterali ed è la prima scelta). Le risposte positive (sul dolore) e negative (allergie, problemi di stomaco e altri) sono individuali e probabilmente già sapete qual è il farmaco più efficace e meno dannoso per voi. Localmente si possono applicare sia il caldo che il freddo, sempre secondo la sensibilità individuale. Lo stress e la tensione peggiorano sempre il problema.



2. Dal medico di medicina generale

Una visita del vostro medico di famiglia permette di individuare i segni (molto rari) che richiedono una particolare attenzione, se di recente insorgenza: disturbi ad urinare; disturbi in sede genitale; formicolii e debolezza di entrambe le gambe (non lasciatevi intimorire troppo da questa lista). Il vostro medico escluderà le rare patologie gravi, vi darà i consigli su come comportarvi e concorderete se assumere dei farmaci per controllare il dolore.



3. Dallo specialista

Se il medico di famiglia lo ritiene opportuno, vi invierà dallo specialista più competente per il vostro problema, specialmente se la sciatica è grave e persistente, le ricadute sono sempre più frequenti o il dolore non si risolve nei tempi stabiliti. Il medico di famiglia saprà consigliarvi lo specialista migliore presente sul territorio per il vostro problema.



QUALI TERAPIE PER IL MAL DI SCHIENA ACUTO

Orientarsi tra le terapie per il mal di schiena acuto è difficile. Viene proposto di tutto, e tutti vantano alcuni risultati, ma il problema è che il mal di schiena acuto passa anche da solo. L'unico modo per verificare che cosa serve veramente è effettuare degli studi scientifici seri. L'unica bussola di riferimento sono quindi le conoscenze scientifiche.

Per guarire

Dopo la visita, il medico di famiglia deve fornire informazioni e rassicurare sulla situazione (spiegazioni simili a quelle di questo libretto). Poi, in ordine di priorità: muoversi e continuare il proprio lavoro.

Per il dolore

In ordine di priorità: antidolorifici (paracetamolo), antinfiammatori, miorilassanti, manipolazioni.



Controindicazioni

Riposo a letto.

AVVERTENZE PER L'USO

La lettura di questo opuscolo è **utile a tutti**, anche se **si rivolge soprattutto a chi:**

- non ha **mai avuto mal di schiena** e vuole prevenirlo o sapere come comportarsi;
- ha un **mal di schiena acuto**, ossia che non dura da meno di 1 mese;
- ha un **mal di schiena ricorrente**, ossia soffre di episodi di dolore che si ripetono nel tempo e che si risolvono di norma entro 1 mese circa.

Quindi:

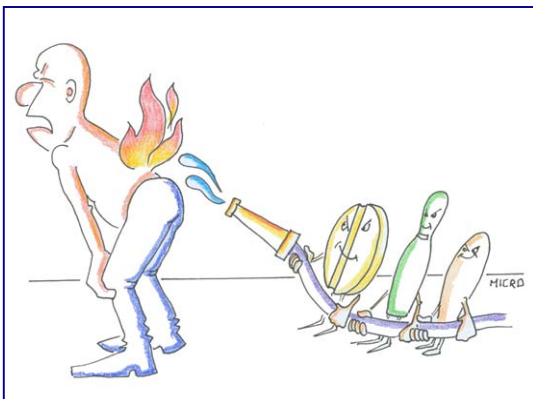
- **i consigli pratici** vanno bene per tutti,
- alcune **informazioni** non si applicano a chi soffre da più di 1 mese, o ha un dolore cronico.



COME CURARSI

Il riposo fa male alla schiena

I dolori vertebrali beneficiano del movimento, che evita l'indebolimento precoce dei muscoli ed aiuta i tessuti a riparare più in fretta. Il riposo, infatti, impedisce di innescare tutti quei processi benefici che permettono al corpo di ripararsi bene e rapidamente. Il movimento inoltre non peggiora la situazione in corso, anche se muovendosi si può avere la sensazione di maggior dolore. Restare attivi, continuare a lavorare ed a muoversi quindi, sia pure con qualche limitazione, è fondamentale, perchè permette di guarire prima e di affrontare meglio il dolore.

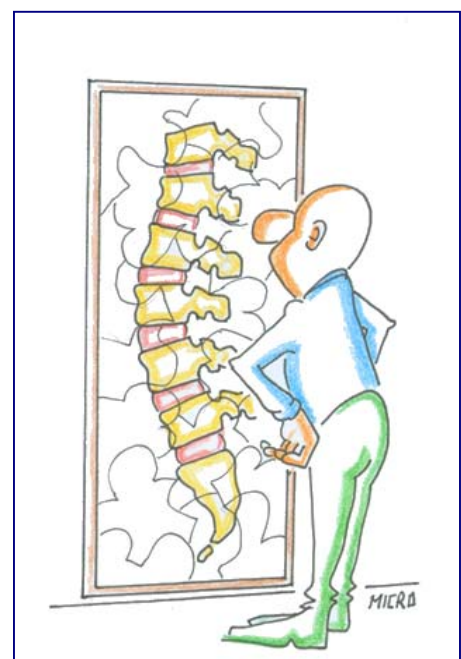


Togliere il dolore non basta

Il trattamento dei sintomi del mal di schiena non sempre è risolutivo. Se il dolore non sparisce del tutto, non significa che la situazione sia grave: non esiste infatti correlazione tra la quantità di dolore e la gravità del danno che lo causa. Le terapie servono comunque solo in caso di dolore, ma non hanno alcun effetto preventivo.

Gli esami possono ingannare

Con gli esami non possiamo quasi mai individuare la causa del dolore. Gli esami spesso dimostrano in realtà solo l'invecchiamento delle strutture (artrosi, discopatia) o patologie occasionali che nulla hanno a che vedere col dolore in quel momento (ernie del disco, per esempio). Gli esami vanno sempre prescritti da un medico perchè implicano l'uso di radiazioni, che possono essere molto più pericolose del mal di schiena. Se il dolore si risolve da solo entro pochi giorni, fare degli esami è soltanto dannoso. Se il dolore dura invece da più di 1 mese, diventa utile fare degli approfondimenti: il vostro medico saprà dirvi quali.



IL TEST

	VERO	FALSO
1. Sono preoccupato per il mio futuro a causa del mal di schiena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Quando ho mal di schiena mantengo il più possibile un'attività normale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. So che il mal di schiena, anche se è forte, mi passerà	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Il mal di schiena mi terrorizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quando ho mal di schiena mi riposo a lungo ed aspetto che passi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LA SOLUZIONE a pagina 13

Stai gestendo il mal di schiena

BENE !

Quando si riesce a gestire il dolore si hanno meno problemi: si soffre meno, per meno tempo e sul lungo periodo si sta meglio rispetto a quando si subisce.

Stai subendo il mal di schiena



ATTENZIONE !

Quando si subisce si soffre molto, si ha dolore più a lungo, si rimane più tempo a casa dal lavoro e si può diventare disabili a causa del mal di schiena.

CHE COSA EVITARE

Sul mal di schiena inoltre ci sono degli atteggiamenti e delle credenze errate. Conoscerle è un primo modo per evitare di star male.

- Non è vero che il dolore indichi un aumento dei danni alla schiena e che quindi lo si debba evitare, per esempio, con grande cautela e con paura del movimento: si rischia di farlo cronicizzare.
- Non è vero che il dolore aumenta con l'attività o il lavoro: evitandoli si soffre di più e si rischia di cronicizzare.
- Non è vero che il dolore debba scomparire del tutto prima di tentare di tornare al lavoro o alle normali attività: si soffre di più e si rischia di cronicizzare.
- Non è corretto avere un atteggiamento catastrofico, pensando il peggio, sopravvalutando i sintomi corporei: si soffre di più e si rischia di cronicizzare.
- Non è vero che il dolore sia incontrollabile: se lo si pensa si soffre di più e si rischia di cronicizzare.
- Non è vero che si devono abbandonare le attività del vivere quotidiano: si soffre di più e si rischia di cronicizzare.
- Non è corretta una irregolare partecipazione all'attività fisica: ci si fa male più facilmente e si soffre di più.
- Non è corretto avere un atteggiamento passivo verso il recupero dal proprio problema: si soffre di più e si rischia di cronicizzare.



ALCUNE REGOLE UTILI

Le dieci regole di vita con il mal di schiena

1. Evita le posizioni ferme mantenute a lungo: il movimento aiuta.
2. Se ti è possibile, continua a lavorare.
3. Quando i dolori sono molto forti riposati un po', sappi però che diminuisce solo il dolore, ma non si guarisce prima.
4. Evita per quanto possibile di metterti a letto durante il giorno.
5. Quando stai fermo o ti riposi, cerca di adottare le posizioni meno dolorose, e cambiale frequentemente.
6. Appena puoi, muoviti.
7. Se la posizione seduta peggiora il dolore, evitala.
8. Usa il dolore: quando aumenta, ti dice cosa evitare momentaneamente.
9. Non scoraggiarti per il dolore, anche se è forte: non c'è relazione fra intensità del dolore e danni alla schiena ed è molto probabile che duri poco, sia pure con alti e bassi.
10. Ricorda che ci possono essere delle ricadute: rimetti la schiena in forma.



Le sette regole per lavorare con il mal di schiena

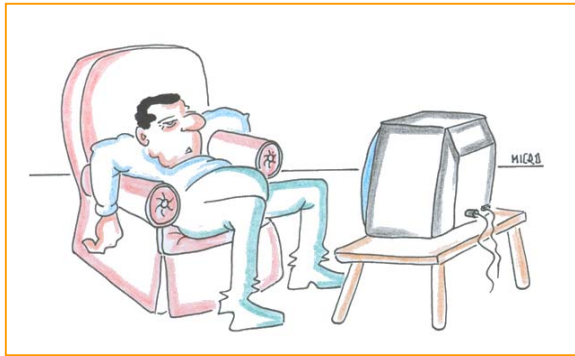
1. Cambia posizione più spesso possibile.
2. Evita di flettere il busto in avanti o di mantenerlo in questa posizione.
3. Mantieni vicini gli oggetti da spostare.
4. Non sollevare oggetti troppo pesanti per te.
5. Evita la torsione del tronco.
6. Da seduto, usa i braccioli ed un sostegno lombare.
7. Evita le sedie basse.



COME PREVENIRLO

La bilancia del mal di schiena acuto tra sforzi e forma fisica

Prestate attenzione alla vostra vita quotidiana, imparando cosa fare e cosa non fare: solo con la cura delle nostre abitudini di vita si combatte il mal di schiena.



Restare seduti

Come fare

Scaricate il più possibile sullo schienale il peso della schiena; non rilassatevi completamente in posizione semisdraiata, mantenendo sempre un sostegno dietro alla schiena; cercate di capire se vi è di aiuto mantenere la lordosi lombare, ossia quella curva della parte bassa della schiena che tutti abbiamo quando restiamo in piedi e che perdiamo quasi automaticamente quando ci mettiamo seduti: in questo caso usate un cuscinetto lombare che vi aiuti; per leggere o scrivere inclinate il busto avanti a livello delle anche, poggiando i gomiti sul piano di lavoro.

Qualche consiglio

Usate una sedia di altezza giusta e, se possibile, con i braccioli; provate un sostegno lombare; evitate una sedia bassa, morbida o senza schienale. La colonna soffre in ogni caso le posizioni prolungate, quindi



non restate seduti oltre i 20-30 minuti ed anche da seduti cambiate spesso posizione.

Guidare

Come fare

Mantenete una distanza dai pedali che consenta di appoggiare il bacino allo schienale con anche e ginocchia leggermente flesse; il sedile deve poi essere leggermente inclinato indietro per scaricare il peso corporeo; la distanza dal volante deve consentire di tenere le braccia piegate ed appoggiate comodamente sulla parte superiore del volante (posizione delle "ore 10 e 10").



Qualche consiglio

Provate un eventuale sostegno lombare (che molte auto possiedono di serie) e verificare se vi serve veramente. In ogni caso tenete tutta la schiena bene appoggiata in scarico. Evitate di guidare a lungo senza pause.

Piegarsi in avanti

Come fare

Ci sono varie possibilità in base alle diverse situazioni. Adottate la posizione dello schermidore con un affondo, piegando in avanti (a volte può essere necessario farlo di lato) una gamba e mantenendo l'altra tesa. Appoggiate il bacino ad un ripiano o ad un muro. Appoggiate tutta la schiena contro una parete o un altro sostegno.



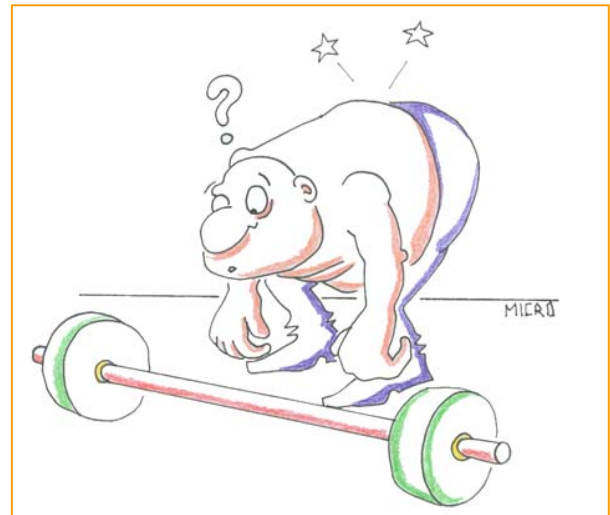
Sollevarre dei pesi

Come fare

Piegate le gambe, portate bene indietro il bacino, mantenete la schiena diritta ed il peso il più vicino possibile al corpo lungo tutto il suo percorso; per alzare dei pesi leggeri si può sollevare un arto teso indietro con un movimento a bilanciere tra la gamba ed il tronco, appoggiando un arto superiore ad un piano. Non ruotate il tronco durante lo sforzo.

Qualche consiglio

Prevenite i problemi conoscendo i limiti della vostra forza. Se fate un lavoro che vi



richiede di sollevare pesi in continuità, verificate se vi è utile una fascia addominale di sostegno.

Restare in piedi

Come fare

In piedi la lordosi tende ad aumentare, quindi cercate di ridurla portando in dentro la pancia e piegando un po' le ginocchia, anche alternate, o appoggiando un piede su un supporto; muovetevi il più possibile, alternando così il tipo di sforzi che la schiena deve sopportare.

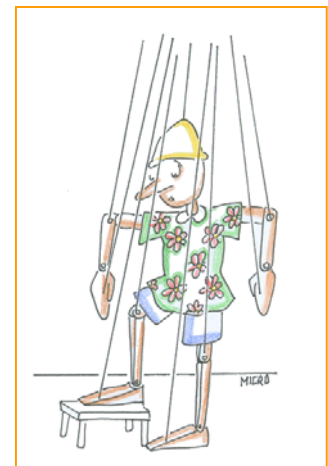
Qualche consiglio

Muovetevi appena possibile. Cercate degli appoggi, che permetteranno di scaricare il peso. Allargate la base di appoggio distanziando i piedi. Posate un piede su un appoggio, cambiando spesso il piede di sostegno. Se dovete svolgere qualche compito particolare (per esempio stirare o disegnare), mantenete alla giusta altezza il piano di lavoro.

Dormire

Come fare

La posizione ideale a letto non esiste: in tutte le posizioni si può trovare quella meno dolorosa per sé intervenendo, se necessario, tramite



uno o più cuscini posizionati sotto le gambe, sotto la pancia, sotto la schiena o sotto la testa.

Qualche consiglio

Usate un materasso adatto a voi, che solo voi potete trovare: sono vietati solo quelli sfondati o troppo rigidi. La rete deve sostenere il corpo e non essere sfondata. Evitate di restare a letto troppo a lungo.

Rilassatevi

Come fare

Cercate per quanto possibile di ridurre gli stress. Usate tecniche di rilassamento.

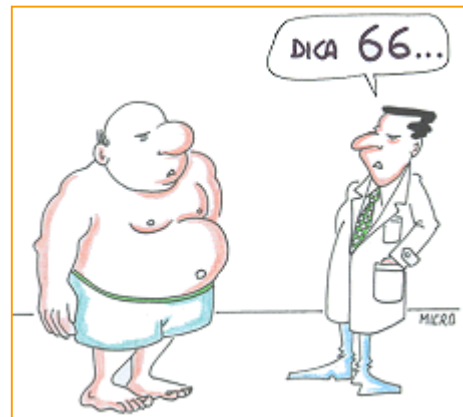


Qualche consiglio

Evitate le tensioni inutili imparando a scaricarle nel modo migliore.



Dimagrite



Il sovrappeso e l'addome prominente sono possibili concause del mal di schiena ed in ogni caso costituiscono un elemento aggravante i dolori.

Non fumate



Da qualche anno i ricercatori hanno dimostrato che fumare fa male alla schiena, probabilmente perché si riduce l'ossigenazione delle strutture più delicate della colonna. Il fumo quindi, oltre a far male ai polmoni, al cuore, all'apparato intestinale..., aumenta anche il mal di schiena.

SOLUZIONE DEL TEST a pagina 9

Anni di ricerche hanno dimostrato che, per tutte le patologie umane, ma per il mal di schiena in particolare, quanto soffriamo dipende enormemente dal nostro stato d'animo. Quindi, se avete dato una delle risposte che seguono, allora la temperatura del vostro termometro si deve alzare di mezzo grado. 1V, 2F, 3F, 4V, 5V.

L'ATTIVITÀ FISICA

Farla

Mantenersi in forma con dell'attività fisica e della ginnastica regolare è fondamentale per tutti. Anche se il lavoro vi richiede molti sforzi, in realtà non allenate il fisico ma lo usurate, perché le attività lavorative sono ripetitive: l'attività fisica, più varia ed allenante (e divertente), è comunque necessaria. Essere in forma, muoversi aumentando gradualmente le proprie capacità di compiere degli sforzi, evitare nella vita quotidiana di sedersi sempre e comunque, fare qualche volta in più le scale, andare a lavorare in bicicletta o a piedi se possibile. Quando c'è il dolore: scegliete un'attività fisica più tranquilla come camminare, nuotare o andare in bicicletta per tratti anche lunghi. Quando si sta bene: fare qualunque tipo di attività fisica e ginnastica purché ci si eserciti progressivamente e costantemente, meglio se ben guidati e controllati.



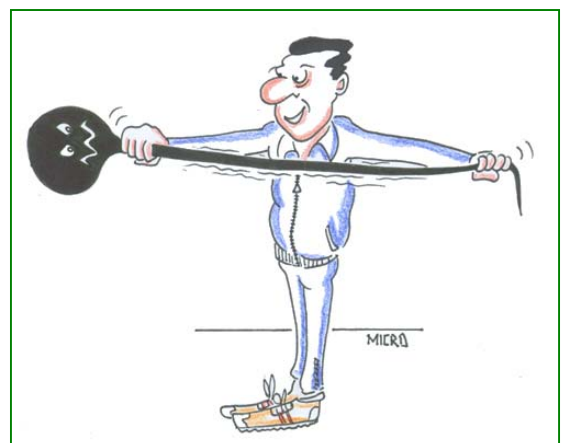
Come farla

L'attività fisica funziona solo se viene effettuata regolarmente, almeno due volte alla settimana. Qualche fastidio, soprattutto iniziale, è inevitabile: passa presto ed i benefici che si ottengono vi ripagano ampiamente. L'attività ideale non esiste. Scegliete quindi qualcosa che vi piace e che potete fare senza troppe difficoltà per le vostre necessità familiari e professionali: è la migliore garanzia che non smetterete. Fate quindi dell'attività fisica con continuità e, se non avete dolore mentre la fate, non date retta a chi vi ha detto che l'attività che avete scelto fa male alla schiena.



I vantaggi

Migliora le condizioni dei muscoli che governano i movimenti della colonna, rendendoli più forti, elastici e pronti a reagire. Rinforza le ossa, ci mantiene elastici, ci fa sentire bene e sani, ci rimette in forma. Stimola la produzione delle endorfine, morfina prodotta dal nostro corpo: dei veri e propri antidolorifici ed euforizzanti estremamente efficaci. E' uno dei modi più utili per scaricare le tensioni.

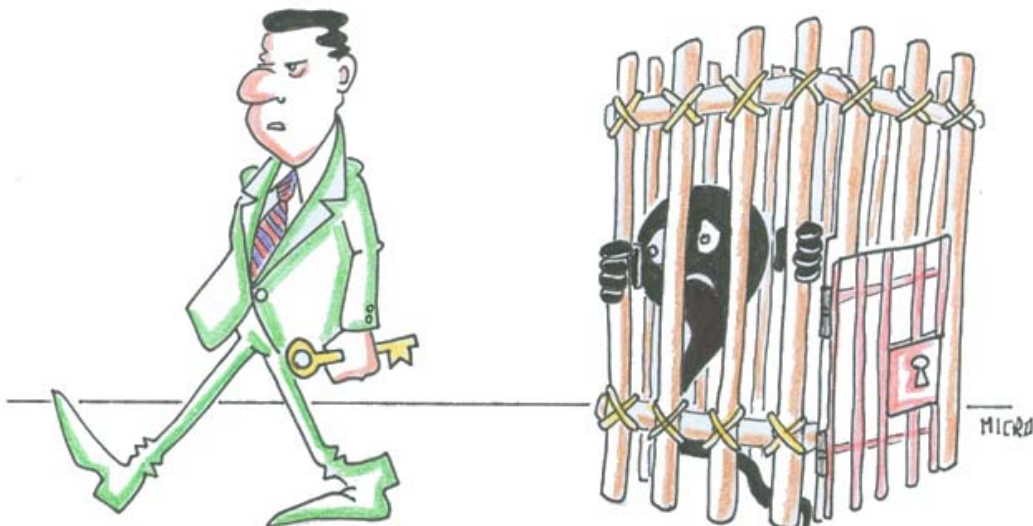


GLI ULTIMI CONSIGLI

- Non fidatevi solo dei farmaci: non risolvono il problema, leniscono solo il dolore.
- Non restate a casa: vi concentrerete ancor di più sui vostri dolori e così aumenteranno.
- Non smettete di fare le cose che vi piacciono, in particolare se il dolore non aumenta: questo vale anche per lo sport e le attività del tempo libero.
- Non preoccupatevi, non state diventando invalidi: mai nessuno lo è diventato per un semplice mal di schiena e la possibilità di altri disturbi è già stata esclusa con la visita medica.
- Non intristitevi nei giorni peggiori: il dolore normalmente ha un'intensità variabile ma, come è già stato detto, anche se momentaneamente aumenta non significa che la situazione sia peggiore.
- Cominciate gradualmente e fate qualcosa in più ogni giorno: vedrete i miglioramenti.
- Non date retta alle "storie dell'orrore" degli altri: non sono reali.
- Continuate a lavorare o riprendete appena possibile, chiedendo incarichi meno pesanti per qualche giorno: il mal di schiena non vi rende invalidi, richiede solo di limitarsi un po'; continuare a lavorare inoltre è una medicina infallibile per la nostra mente.
- Mantenetevi in forma: camminare, nuotare, andare in bici, fare ginnastica, ballare vi farà sentire meglio per molti motivi: vi accorgete di poterlo fare senza aumentare particolarmente il dolore, vi gioverà psicologicamente, migliorerà la possibilità di riparazione dei tessuti, aumenterà le endorfine (una morfina autoprodotta dal corpo per ridurre il dolore).
- Siate pazienti: è normale per chi soffre di mal di schiena avere ogni tanto dei dolori o essere bloccati per un breve periodo di tempo.
- Vivete il più normalmente possibile: questo non vuol dire fare gli eroi; significa invece dosare le proprie forze, avere momenti di riposo, permettendo al corpo di recuperare nel modo migliore possibile: con il movimento.
- Mantenete le attività quotidiane: evitate solo i veri sforzi.



SOLO NOI POSSIAMO ORGANIZZARCI PER GESTIRE AL MEGLIO IL NOSTRO PROBLEMA



GSS: AGGIORNAMENTO TECNICO E SCIENTIFICO SULLE PATOLOGIE VERTEBRALI

Gruppo di Studio
della Scoliosi e delle
patologie vertebrali



Nel 1978 è stato fondato il **Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali**, associazione no-profit che, nella sua struttura *interdisciplinare*, promuove lo studio e l'aggiornamento sulla scoliosi e sulle patologie vertebrali, con prevalente interesse alla *prevenzione*, alla *riabilitazione* e al *trattamento non chirurgico*. Il GSS ha l'obiettivo di creare cultura e informazione corretta e tempestiva, distribuendo materiale qualificato e aggiornato sui *dati della ricerca* e sullo *stato dell'arte*, indispensabili per accrescere le competenze e promuovere lo sviluppo professionale.

L'associazione annuale al GSS dà diritto a ricevere i fascicoli di revisione della letteratura mondiale, la monografia annuale, l'accesso ai servizi online, facilitazioni sull'acquisto di testi e sulla partecipazione a corsi e congressi.

www.gss.it - gss@gss.it

ISICO: UN APPROCCIO SCIENTIFICO ALLA RIABILITAZIONE DELLE PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE



ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale) si pone l'obiettivo di applicare principi corretti dal punto di vista scientifico nella cura e riabilitazione delle patologie della colonna vertebrale. Gli ambiti di attività di ISICO sono i seguenti:

- *attività cliniche riabilitative validate scientificamente* in Centri e Ambulatori sul territorio nazionale;
- *ricerca* in proprio ed in collaborazione con partner nazionali ed internazionali;
- attività di *formazione* per i singoli operatori e le strutture sul territorio;
- sviluppo con *le imprese* di nuove applicazioni pratiche per prevenire e/o trattare i problemi quotidiani della colonna vertebrale
- *divulgazione delle nuove conoscenze* direttamente e tramite i mass-media.

Per ottenere questi risultati ISICO si avvale fortemente delle nuove tecnologie, del lavoro in équipe multidisciplinare e delle metodologie di sviluppo continuo della qualità. L'obiettivo finale è di favorire la crescita di un nuovo modello di Sanità efficace, efficiente ed accettabile, secondo i principi scientifici, gestionali ed etici proposti nella "Carta dei principi di ISICO".

www.isico.it - isico@isico.it