



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

Stefano Negrini  
Direttore Scientifico

Michele Romano  
Direttore Tecnico

### Centri

"Studio Paolo Sibilla"  
Via Carlo Crivelli 20  
20122 Milano

"Centro Scoliosi Negrini"  
Corso Pavia 37  
27029 Vigevano (PV)

"ISICO - Trento"  
"Poliamb. Trento Nord"  
Via Renato Lunelli 32  
38100 Trento

"ISICO - Pescara"  
"Palestra Personal Gym"  
Via M. Forti 32  
65100 Pescara

### Ambulatori

Cremona  
Legnago (VR)  
Padova  
Piacenza  
Reggio Calabria

### Segreteria

Via Carlo Crivelli 20  
20122 Milano  
Tel. 02.58320947  
Fax 02.58320953  
E-mail [isico@isico.it](mailto:isico@isico.it)

Milano, 12 maggio 2004

## COMUNICATO STAMPA n° 4/2004

### Indice

➤ *Anche i bambini soffrono di mal di schiena, ma si può e si deve prevenire già a scuola*

Uno studio molto interessante documenta l'assenza di attenzione rispetto alla salute fisica degli studenti nelle scuole israeliane. D'altra parte, guardando ai dati, la situazione nelle scuole italiane non è probabilmente molto diversa ...

Spine. 2004 Mar 11;29(6):697-702.

➤ *Golf con il mal di schiena ? Fai pure, ma preparati fisicamente a farlo !*

Uno studio documenta le limitazioni delle capacità di movimento nei golfisti che hanno sofferto in passato di mal di schiena. Ovviamente non è possibile sapere se è venuto prima il mal di schiena o la riduzione della capacità di movimento, ma è possibile comunque trarre delle conclusioni interessanti ed importanti per chi pratica il golf.

Am J Sports Med. 2004 Mar;32(2):494-7.

Per ulteriori informazioni o commenti può contattare il Direttore Scientifico, Dott. Stefano Negrini - e-mail [stefano.negrini@isico.it](mailto:stefano.negrini@isico.it) -, il Direttore Tecnico, Tdr. Michele Romano - e-mail [michele.romano@isico.it](mailto:michele.romano@isico.it) - o uno dei nostri specialisti contattando la segreteria ISICO (tel. 02.58320947 - fax 02.58320953 - e-mail [isico@isico.it](mailto:isico@isico.it)) .



*Mal di schiena e scuole elementari*

## *Anche i bambini soffrono di mal di schiena, ma si può e si deve prevenire già a scuola*

Uno studio molto interessante documenta l'assenza di attenzione rispetto alla salute fisica degli studenti nelle scuole israeliane. D'altra parte, guardando ai dati, la situazione nelle scuole italiane non è probabilmente molto diversa ...

### **L'abstract**

**Spine. 2004 Mar 11;29(6):697-702. Children at risk: risk factors for low back pain in the elementary school environment. Limon S, Valinsky LJ, Ben-Shalom Y. Petach Tikva Area Ministry of Health, Petach Tikva, Israel. limonfamily@hotmail.com**

STUDY DESIGN: A prevalence survey of 101 randomly selected elementary schools in the Israel Central District. OBJECTIVES: To identify and describe risk factors for low back pain that exist in the elementary school environment. SUMMARY OF BACKGROUND DATA: Recent surveys report a high prevalence of low back pain in children and adolescents that increases with age, with a correlation between low back pain in adolescence and that experienced in adulthood. Environmental risk factors have been associated with the development of low back pain in children. Because of the significant amount of time children spend in their school environment, risk factors need to be identified in this environment. METHODS: A questionnaire, completed by school nurses, measured risk factors among 10,000 children in elementary schools in Israel. These included backpack and student weight, the availability of storage facilities, the appropriateness of chair and desk height to student height, seating arrangements during frontal lessons, and physical activity at recess. RESULTS: Between 30% and 54% of students carried >15% of their body weight. Nearly 15% of the first graders and 20% of sixth graders had inappropriate chairs. In 74% of the classes, students sat with their side facing the teacher and in 35% students sat with their backs. In 6% of schools, no physical activity is offered at recess. CONCLUSIONS: Shortcomings were found in all



areas investigated. There is an urgent need for health promotion programs to increase awareness and reduce risks in the school environment.

### **Inquadriamo meglio il problema**

Una delle novità di questi ultimi anni è la presenza del mal di schiena negli scolari, argomento di cui ISICO si è occupato e si occupa tuttora. Una volta si pensava che il mal di schiena in età evolutiva volesse sempre dire una patologia seria: oggi non è più così. Non si può dire se sono cambiati gli elementi esterni, di tipo sociale, e questo ha causato l'incremento dei casi di mal di schiena, oppure se si tratta semplicemente del rilevamento di un fenomeno che c'è sempre stato, solo che prima non era mai stato indagato. In questo senso, la scuola rappresenta l'ambiente di vita principale dei nostri ragazzi e guardare in quella direzione è assolutamente inevitabile. Lo abbiamo fatto noi in passato con la ricerca sul peso dello zainetto (Lancet 1999; 354: 1974), in questo articolo si guarda a tutto il contesto scolastico.

### **Il nostro commento** *(a cura di Stefano Negrini)*

Le aule in particolare, ma in generale tutto il contesto scolastico, non sono fisicamente adatte agli scolari. O meglio, non ci si è posti il problema di progettarli in modo da rispettare le esigenze di salute e crescita del ragazzo (o se lo si è fatto, la cosa è stata solo parziale). Elenchiamo solo alcuni aspetti: l'altezza dei banchi ed il rapporto con le sedie, il tipo di sedie e banchi, le condizioni di luminosità, gli spazi in aula, ed ancora la disponibilità di armadietti, gli zainetti, e via di questo passo. La proposta di legge Amato (<http://www.senato.it/leg/14/Bgt/Schede/Ddliter/20578.htm>), che abbiamo contribuito dal punto di vista tecnico a sviluppare, prevede su nostra proposta la possibilità di creare la figura del responsabile della salute dello scolaro, in analogia a quanto succede nel mondo del lavoro con la legge 626. In realtà, anche solo applicare la 626 a scuola (ma per gli scolari, non solo per gli insegnanti) sarebbe già una rivoluzione copernicana. Il problema è che costa sia in termini economici (e le risorse probabilmente non ci sono) sia in termini umani. Paradossalmente, da alcuni punti di vista, occorre dare priorità ai bambini che nelle scuole ci crescono piuttosto che a tanti altri aspetti ...



*Il golf ed il mal di schiena*

## *Golf con il mal di schiena ? Fai pure, ma preparati fisicamente a farlo !*

Uno studio documenta le limitazioni delle capacità di movimento nei golfisti che hanno sofferto in passato di mal di schiena. Ovviamente non è possibile sapere se è venuto prima il mal di schiena o la riduzione della capacità di movimento, ma è possibile comunque trarre delle conclusioni interessanti ed importanti per chi pratica il golf.

### **L'abstract**

**Am J Sports Med. 2004 Mar;32(2):494-7. Low back pain in professional golfers: the role of associated hip and low back range-of-motion deficits. Vad VB, Bhat AL, Basrai D, Gebeh A, Aspergren DD, Andrews JR. Hospital for Special Surgery, New York, USA. vadv@hss.edu.**

BACKGROUND: Low back pain is fairly prevalent among golfers; however, its precise biomechanical mechanism is often debated. HYPOTHESIS: There is a positive correlation between decreased lead hip rotation and lumbar range of motion with a prior history of low back pain in professional golfers. STUDY DESIGN: A cross-sectional study. METHODS: Forty-two consecutive professional male golfers were categorized as group 1 (history of low back pain greater than 2 weeks affecting quality of play within past 1 year) and group 2 (no previous such history). All underwent measurements of hip and lumbar range of motion, FABERE's distance, and finger-to-floor distance. Differences in measurements were analyzed using the Wilcoxon signed rank test. RESULTS: 33% of golfers had previously experienced low back pain. A statistically significant correlation ( $P < .05$ ) was observed between a history of low back pain with decreased lead hip internal rotation, FABERE's distance, and lumbar extension. No statistically significant difference was noted in nonlead hip range of motion or finger-to-floor distance with history of low back pain. CONCLUSIONS: Range-of-motion deficits in the lead hip rotation and lumbar spine extension correlated with a history of low back pain in golfers.



## **Inquadriamo meglio il problema**

Il golf è per tradizione inserito tra gli sport demonizzati in caso di problemi alla schiena. E la tradizione in questo campo ha fatto più danni nel tempo di quanto abbia aiutato. Infatti sappiamo oggi che muoversi è la prima premessa per non soffrire alla schiena, e che smettere di farlo provoca un peggioramento. Sappiamo poi che un adulto fa lo sport che il suo lavoro, la sua famiglia, il suo piacere personale ed il contesto sociale in cui si trova inserito gli consentono di fare. L'alternativa è non fare nulla: per questo i medici più accorti non proscrivono né vietano, ma insegnano a capire se lo sport preferito è veramente fonte dei dolori o no. Quindi, non è vero che il golf fa male per principio: è vero che va verificato caso per caso ed è vero pure che, nei limiti del possibile, non deve essere vietato.

### **Il nostro commento** *(a cura di Stefano Negrini)*

In questo lavoro viene documentata una limitazione articolare, ossia una limitazione della capacità del movimento, sia a livello della colonna che delle anche, nei golfisti che hanno sofferto in passato di mal di schiena. Questo articolo non permette ovviamente di trarre delle conclusioni di tipo causale, ossia non è possibile dire se viene prima la limitazione articolare o il mal di schiena, e quindi se uno causa l'altro. D'altra parte è in ogni caso evidente che, quando si tratta il mal di schiena in chi pratica il golf, non si può non procedere anche ad una rieducazione fisica con appositi esercizi, che devono essere totalmente individualizzati, per consentire un recupero completo dell'attività fisica preferita. E lo stesso vale per tutti gli sportivi. In realtà non esiste lo sport controindicato per il mal di schiena: è controindicato non muoversi ed è controindicato non essere preparati a farlo, come pure non aver fatto un buon recupero completo prima di riprendere a fare dello sport.