

# GRUPPO DI STUDIO DELLA SCOLIOSI E DELLE PATOLOGIE VERTEBRALI

Con la collaborazione di:

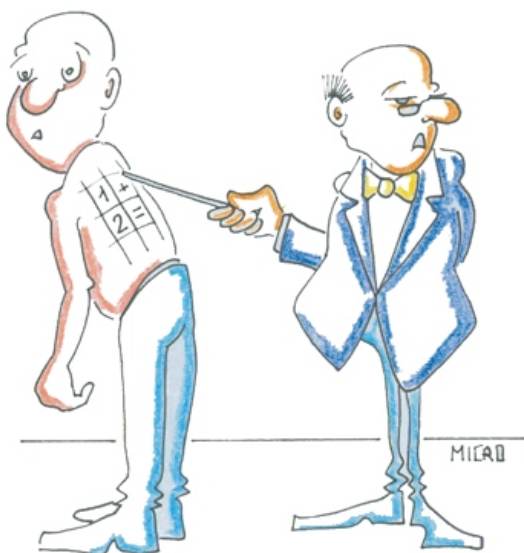


Istituto Scientifico Italiano  
Colonna Vertebrale - [www.isico.it](http://www.isico.it)

Stefano Negrini<sup>1</sup> Michele Romano<sup>2</sup> Stefano Giovannoni<sup>3</sup>

## 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](http://www.isico.it)  
Società Italiana Medicina Generale (SIMG), Firenze - [www.simg.it](http://www.simg.it)

GSS

[www.gss.it](http://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: è un segno dell'età che avanza e della ridotta mobilità della colonna vertebrale. A parità di artrosi, si avranno dei periodi di dolore alternati ad altri di benessere. E' quindi un fattore predisponente: chi ce l'ha non è destinato a soffrire per tutta la vita; deve solo mantenere una adeguata mobilità della colonna come prevenzione.



### *... non è la discopatia ...*

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

### *... non è l'ernia del disco*

L'ernia del disco è un fenomeno molto comune, presente in un quarto delle persone anche senza provocare dolore, che si risolve spesso spontaneamente, senza lasciare disturbi. L'ernia del disco è dunque importante solo se provoca dolore lungo la gamba o disturbi neurologici. Una volta veniva sempre operata, ma si è poi constatato che l'intervento eliminava la sciatica lasciando problemi di schiena cronici: oggi si interviene solo se c'è un danno grave del nervo. Spesso l'ernia è solo un fattore che predispone al mal di schiena, ma non ne è la causa. E soprattutto, quando il mal di schiena passa e l'ernia rimane, non si corre un rischio maggiore di un nuovo episodio di mal di schiena rispetto agli altri.

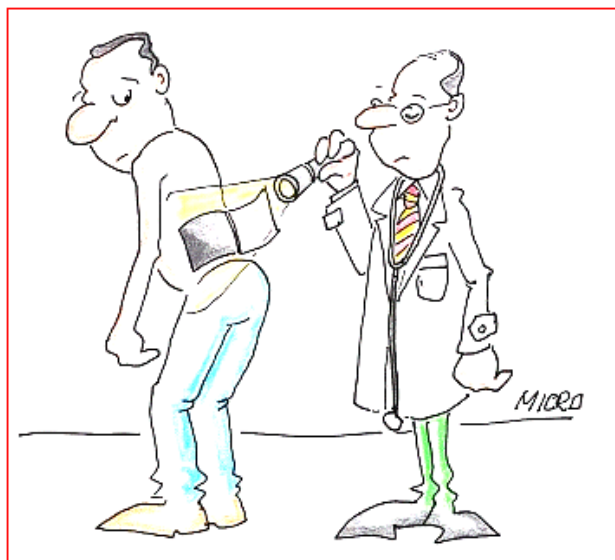


## CHE COS'È

### *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. E' essenziale la prevenzione: leggete questo libretto!
2. **Mal di schiena sub-acuto** (durata da 30 giorni a 6 mesi): alcuni fattori di persistenza del dolore (fisici, comportamentali, psicologici - personalità, stress, conseguenze del dolore - e sociali - mobbing e difficoltà lavorative) impediscono la risoluzione spontanea della forma acuta; può successivamente risolversi oppure evolvere nella cronicità. E' fondamentale un approccio riabilitativo cognitivo-comportamentale specifico da parte di una équipe multidisciplinare esperta, per individuare e trattare adeguatamente 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 nell'alimentarlo) 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 a una patologia specifica, è molto raro (meno di 1 caso su 200), ha una evoluzione e una terapia mirata 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 robuste del nostro corpo, che deve assolvere a numerosi e 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.

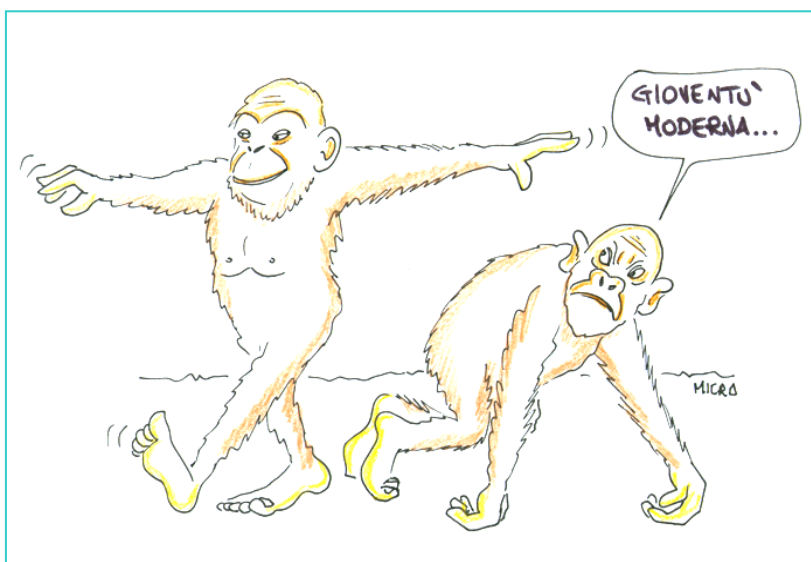
Queste funzioni sono in contraddizione tra di loro (stabilità-star fermi è il contrario di mobilità-muoversi). Così questa struttura è forte ma anche complessa, con un controllo

molto delicato. Il suo funzionamento dipende dal solo e 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

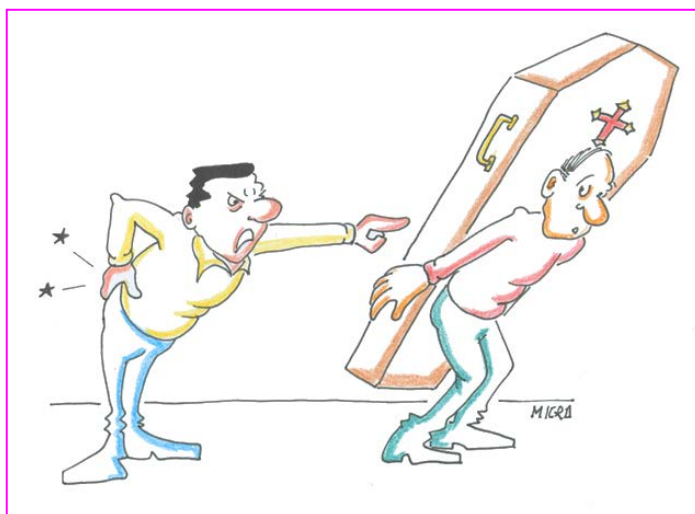
Da quando abbiamo perso la posizione a quattro zampe, la parte bassa della colonna ha dovuto subire una serie di sforzi per cui non era stata inizialmente progettata: questo ha provocato la comparsa del mal di schiena, un dolore tipico della specie umana. Il fatto di avere poi oggi obbligato la parte bassa della schiena ad adattarsi alla posizione seduta ha ulteriormente aumentato i problemi. Per questo tutti soffrono, prima o poi, di mal di schiena. E' il nostro stile di vita in quanto uomini, ma anche lo stile di vita personale ad avere 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: 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: non è richiesta la prescrizione medica e 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 sia il freddo, sempre secondo la sensibilità individuale. Lo stress e la tensione peggiorano sempre il problema.



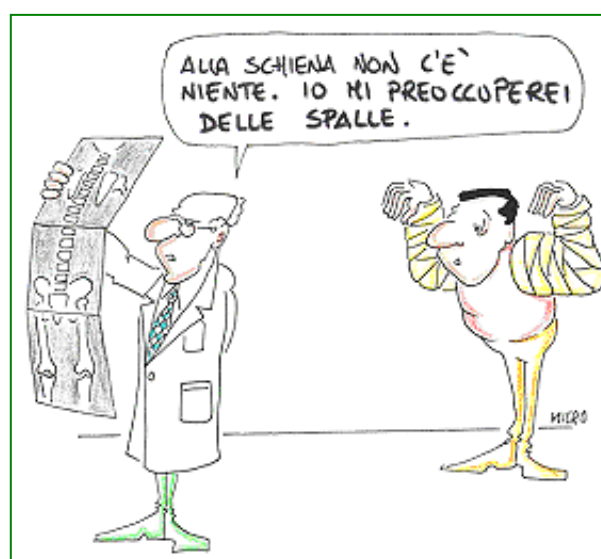
## 2. Dal medico di medicina generale

Una visita del vostro medico di famiglia permette di individuare i segni (molto rari) che richiedono una particolare attenzione, se di recente insorgenza: disturbi a 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. La sola bussola di riferimento sono quindi le conoscenze scientifiche, che affermano quanto segue.

## 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, ciò che occorre fare è muoversi e continuare il proprio lavoro.



## Per il dolore

In ordine di priorità: antidolorifici (paracetamolo) e 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 dura da meno di 1 mese;
- ha un **mal di schiena ricorrente**, ossia soffre di episodi di dolore che si ripetono nel tempo e si risolvono di norma entro 1 mese circa.

Quindi:

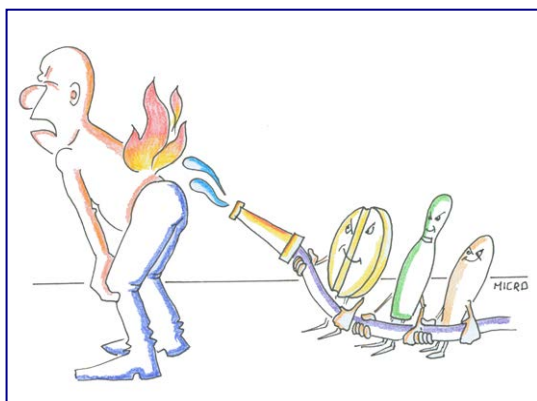
- **i consigli pratici** vanno bene per tutti,
- alcune **informazioni** non si applicano a chi soffre da più di 1 mese, o ha un dolore cronico.



## 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 e a muoversi, 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. Gli esami vanno sempre prescritti da un medico perchè implicano l'uso di radiazioni, che possono provocare più danni 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 ci sono degli atteggiamenti e delle credenze errate. Conoscerle è un primo modo per evitare di star male.

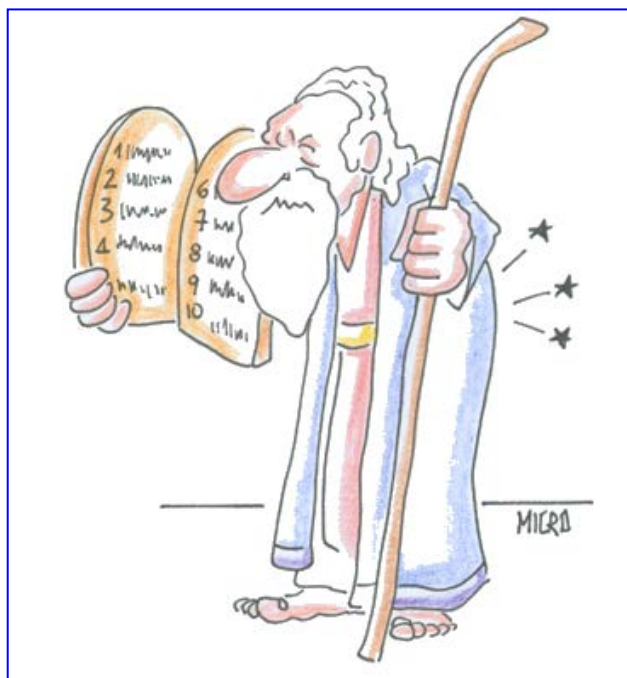
- Non è vero che il dolore indichi un aumento dei danni alla schiena e che quindi lo si debba evitare, per esempio, con grande cautela e con paura del movimento: si rischia di farlo cronicizzare.
- Non è vero che il dolore aumenta sempre con l'attività o il lavoro: a volte, evitandoli si soffre paradossalmente 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: chi pensa questo, soffre di più e 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, se così percepisci meno dolore.
7. Evita le sedie basse.



## COME PREVENIRLO

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

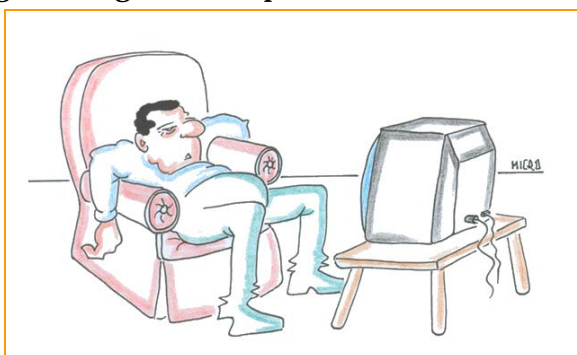
Prestate attenzione alla vostra vita quotidiana, imparando cosa fare e cosa non fare: con la cura delle nostre abitudini di vita si combatte il mal di schiena.



### *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: 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.



### **Qualche consiglio**

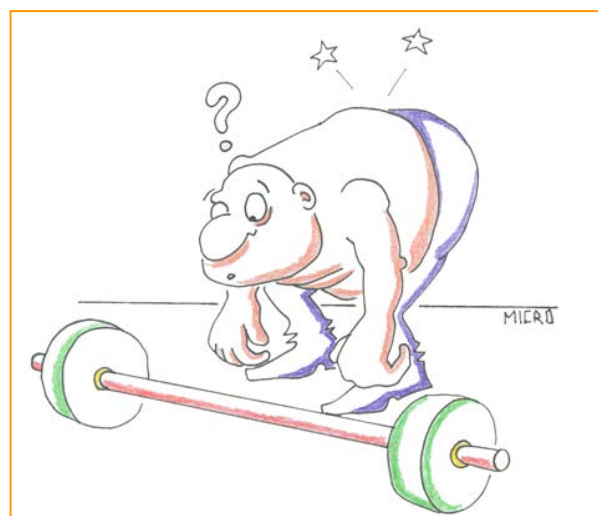
Provate un eventuale sostegno lombare (che molte auto possiedono di serie) e verificate se vi serve veramente. In ogni caso tenete tutta la schiena bene appoggiata in scarico. Evitate di guidare a lungo senza pause.

verificate se vi è utile una fascia addominale di sostegno.

## *Piegarsi in avanti*

### **Come fare**

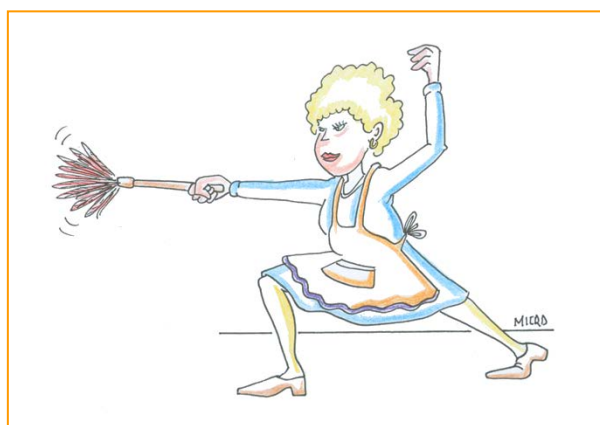
Ci sono varie possibilità in base alle diverse situazioni. Adottate la posizione dello schermidore con un affondo, piegando in avanti (a volte può essere necessario farlo di lato) una gamba e mantenendo l'altra tesa. Appoggiate il bacino a un ripiano o a un muro. Appoggiate tutta la schiena contro una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



## *Restare in piedi*

### **Come fare**

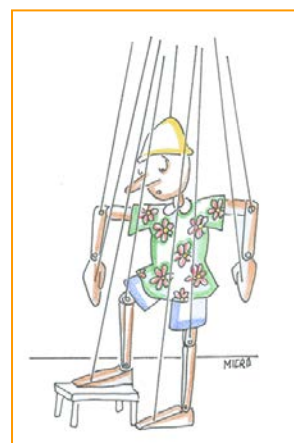
Muovetevi appena possibile. Cercate degli appoggi, che permetteranno di scaricare il peso. Allargate la base di appoggio distanziando i piedi. Se dovete svolgere qualche compito particolare (per esempio stirare o disegnare), mantenete alla giusta altezza il piano di lavoro.



## *Solleverei 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,

## *Dormire*

### **Come fare**

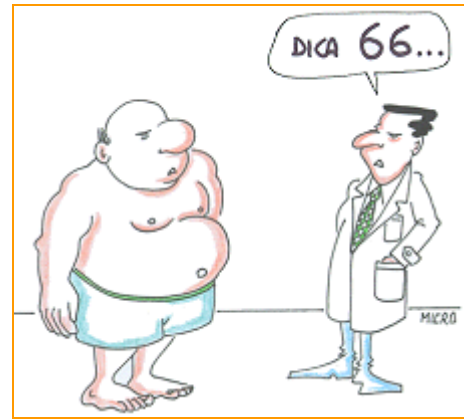
La posizione ideale a letto non esiste: in tutte le posizioni si può trovare quella meno dolorosa per sé intervenendo, se necessario, tramite uno o più cuscini posizionati sotto le gambe, sotto la pancia, sotto la schiena o sotto la testa.



### **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.

ed in ogni caso costituiscono un elemento aggravante i dolori.



## *Non fumate*

## *Rilassatevi*

### **Come fare**

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

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.



### **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

### **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 le risposte che seguono, state subendo il vostro mal di schiena.

1 Vero, 2 Falso, 3 Falso, 4 Vero, 5 Vero.

# 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. Bisogna dunque 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.

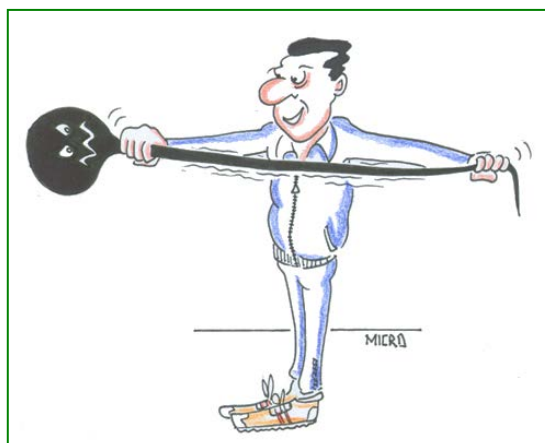
## Come farla

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.

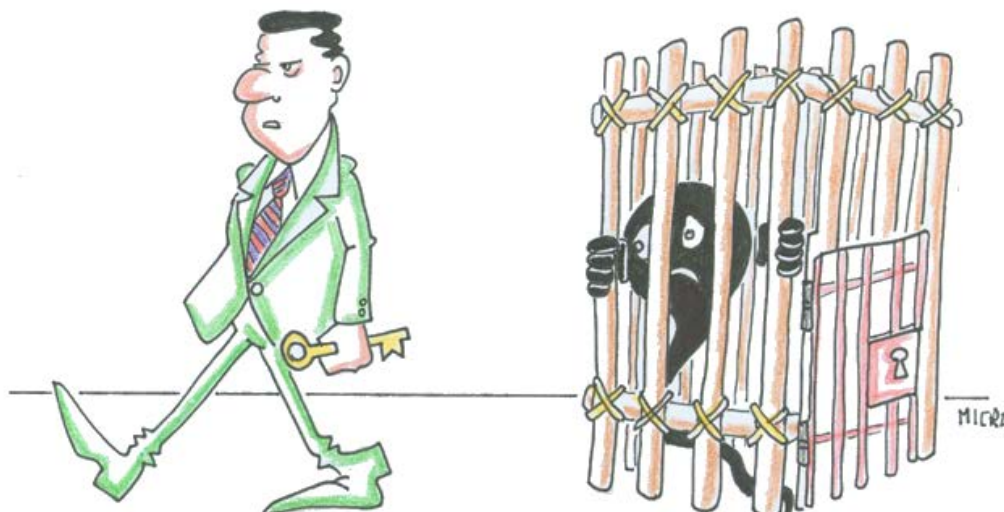


## GLI ULTIMI CONSIGLI

- Non fidatevi solo dei farmaci: non risolvono il problema, leniscono soltanto 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: vi accorgete di poterlo fare senza che aumenti particolarmente il dolore, vi gioverà psicologicamente, migliorerà la capacità di riparazione dei tessuti, aumenterà le endorfine (sostanze prodotte dal corpo che riducono 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 SULLA COLONNA VERTEBRALE



Nel 1978 è stato fondato il **Gruppo di Studio della Scoliosi e della colonna vertebrale**, 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.

Associarsi al GSS dà diritto a ricevere annualmente tre fascicoli di revisione della letteratura mondiale, una monografia, l'accesso ai servizi online riservati, facilitazioni per l'acquisto di testi e la partecipazione a corsi e congressi, la grande opportunità di acquisire **50 CREDITI FAD-ECM** partecipando al programma di "Formazione a Distanza GSS FAD"

[www.gss.it](http://www.gss.it) - [gss@gss.it](mailto:gss@gss.it)

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



L'Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale (ISICO) **promuove e sviluppa un approccio innovativo nell'ambito del trattamento riabilitativo non chirurgico delle patologie della colonna vertebrale**. ISICO si distingue per un **modello di sanità all'avanguardia** non solo nella quotidiana attività clinica ma anche per lo **sforzo costante nella ricerca e formazione** e per l'**uso delle nuove tecnologie**.

Questo significa favorire un approccio su basi scientifiche, ad alta specializzazione, sia all'interno dei propri centri sia ponendosi come "ponte" di collegamento fra le strutture del territorio e il mondo della ricerca e delle imprese.

Le attività:

- **ricerca** in proprio ed in collaborazione con partner nazionali ed internazionali;
- **attività cliniche riabilitative** nei Centri ed Ambulatori sul territorio nazionale;
- **formazione** per i singoli operatori e le strutture sul territorio;
- **divulgazione** delle nuove conoscenze.

[www.isico.it](http://www.isico.it) - [isico@isico.it](mailto:isico@isico.it)