

Ortopedici & Sanitari

[ATTUALITÀ](#) [ORTOPEDIA](#) [TRAUMATOLOGIA](#) [RIABILITAZIONE](#) [RICERCA](#) [AUSILI](#) [TECNICA ORTOPEDICA](#)

[FLEBOLOGIA](#) [CORSI](#)



Home > [Riabilitazione](#) > Mal di schiena, efficacia di riabilitazione e rielaborazione del dolore

Riabilitazione

Mal di schiena, efficacia di riabilitazione e rielaborazione del dolore

Redazione 5 luglio 2022

13 0



Un mal di schiena viene definito cronico se il dolore persiste oltre i tre mesi dalla sua comparsa e non risponde alle terapie farmacologiche e riabilitative, anche quando le cause scatenanti siano rientrate.

Tutto parte dalla lesione, o malattia, che attiva la via nocicettiva. In alcuni pazienti a questo evento se ne affiancano altri di natura biologica, psicologica e sociale: le soglie del dolore si abbassano e il soggetto sente male anche a seguito di stimoli lievi, che non dovrebbero provocare dolore. Contemporaneamente, le aree del cervello che ricevono gli stimoli dolorosi si ampliano, amplificando il processo.

Il dolore costante induce nel corpo uno stato di difesa, come un sistema di allarme

Leggi la rivista



n.5 - Giugno 2022

n.4 - Maggio 2022

n.3 - Aprile 2022

[Edicola Web](#)

[Iscriviti alla newsletter](#)

Farmacia News

Lombardia: scelta o revoca del Mmg anche in farmacia

La farmacia italiana nel 2022: l'annuale report di Federfarma

A Pavia un centro per una nuova terapia oncologica con neutroni

Istat: nel 2021 aumenta la soddisfazione per la vita, diminuisce quella per la salute

Tag

[app](#) [artrite reumatoide](#) [artroplastica](#)

[artroplastica totale di ginocchio](#) [artrosi](#)

[ausili calzature](#) [caviglia](#)

[chirurgia vertebrale](#) [colonna vertebrale](#)

[corsetto](#) [disabilità](#) [ECM](#) [Fish](#)

troppo sensibile che si attiva anche in assenza di un pericolo reale.

Spesso a queste modificazioni fisiologiche si aggiungono stati di depressione e ansia che portano a un lento isolamento sociale e a una visione negativa della propria condizione che concorre a rinforzare la cronicità del dolore.

Ecco allora che la riabilitazione da sola non può essere efficace: serve un supporto psicologico che spinga il paziente a cambiare prospettiva e abitudini per lasciare andare il dolore. In questi soggetti alla riabilitazione attiva, che sfrutta esercizi specifici per le vie del dolore, è essenziale utilizzare un approccio di tipo cognitivo comportamentale. Il professionista deve, insieme al paziente, sostituire i pensieri ricorrenti e poco corretti con schemi più funzionali all'elaborazione del dolore e del movimento.

A dimostrazione dell'efficacia di questo approccio, [l'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale](#) riporta uno studio pubblicato su JAMA Psychiatry in gennaio.

Gli autori hanno coinvolto 151 pazienti con lombalgia cronica, dividendoli in tre gruppi: il primo ha ricevuto il trattamento oggetto di studio, con approccio comportamentale; il secondo un placebo iniettato nel punto di maggior dolore; il terzo, la terapia tradizionale con aggiunta di un opercolo che spiega il ruolo del dolore.

Si è visto che i pazienti del primo gruppo hanno ottenuto esiti migliori nella riduzione del dolore e per il 73% si è ottenuto di eliminarlo quasi del tutto. In particolare, questi soggetti sono prima stati valutati in telemedicina per individuare le possibili cause del dolore, per poi seguire una sessione educativa di un'ora sul concetto di dolore come falso allarme inviato dal cervello al corpo.

Sono seguite 8 sessioni individuali da un'ora con lo psicoterapeuta esperto di rielaborazione del dolore: in questi incontri, il paziente ha modo di valutare da un nuovo punto di vista la sensazione dolorosa da seduto o durante le posizioni o i movimenti temuti. Inoltre, si usano tecniche per la gestione di emozioni positive per affrontare minacce che potenzialmente amplificano il dolore.

Irene Ferrario, psicologa di [ISICO](#), spiega: «la terapia adottata prende di mira il dolore, cercando di modificare le convinzioni dei pazienti sulla sua origine e pericolosità. Il percorso di rielaborazione del dolore ha permesso ai partecipanti allo studio di ridefinire la sensazione dolorosa come un fenomeno reversibile e non una reale minaccia causata da una lesione o da una patologia periferica, controllabile attraverso il sistema nervoso centrale.

Questa tecnica si basa su modelli di trattamento psicologico esistenti come interventi cognitivo-comportamentali e interventi basati sull'accettazione e sulla mindfulness, la consapevolezza di sé. Migliora così la gestione o l'accettazione del dolore: lo specialista aiuta il paziente a rendersi conto che le attività dolorose non sono obbligatoriamente dannose e sulla rivalutazione delle sensazioni dolorose e delle loro cause».

(Lo studio: Ashar YK, Gordon A, Schubiner H, Uipi C, Knight K, Anderson Z, Carlisle J, Polisky L, Geuter S, Flood TF, Kragel PA, Dimidjian S, Lumley MA, Wager TD. Effect of Pain Reprocessing Therapy vs Placebo and Usual Care for Patients With Chronic Back Pain: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2022 Jan 1;79(1):13-23. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2021.2669. PMID: 34586357; PMCID: PMC8482298)

Fondazione Don Gnocchi **frattura**

ginocchio gomito gonartrosi ictus

intelligenza artificiale

Irccs Istituto Ortopedico Galeazzi

[Isico](#) Istituto Ortopedico Rizzoli

legamento crociato anteriore

lombalgia mano ortesi ortopedia

osteoporosi piede

piede diabetico plantari

postura **protesi** protesica

protesi di ginocchio

riabilitazione

riabilitazione robotica **scoliosi**

spalla sport **stampa 3D**

Traumatologia tutore

Stefania Somaré



Articolo precedente

Artrosi erosiva di mano, cosa la rende così invalidante?

ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE



Instabilità cronica di caviglia e teleriabilitazione



Postura di testa e collo, esercizi per stabilizzare la scapola aiutano la postura



Quali fattori influenzano il ritorno allo sport in pazienti operati per scoliosi?



LASCIA UN COMMENTO

Commento:

Nome:*

Email:*

Sito Web:

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Pubblica Commento