

Giornata mondiale fisioterapia 2024, Aifi:

La fisioterapia è essenziale nel mal di schiena

Oms: Mal di schiena prima causa di disabilità nel mondo, efficacia fisioterapia confermata da linee guida internazionali

Roma - 'Ci sono momenti in cui qualcosa si blocca, ci sono momenti in cui anche il mondo di alcune persone è fermo: la fisioterapia ti aiuta a rimetterlo in movimento, la fisioterapia ti rende libero di vivere la tua vita'. È il video emozionale

(<https://www.youtube.com/watch?v=AD-uMV-Ui4s>) con cui l'Associazione Italiana di Fisioterapia (AIFI) da alcuni anni rappresenta il suo voler essere costantemente a fianco dei cittadini con il proprio contributo di società scientifica per potenziare sempre più le risposte ai loro problemi di salute. E tra questi problemi di salute c'è anche il mal di schiena, che in gergo tecnico viene definita 'lombalgia' e in inglese 'Low back pain' (LBP), quest'anno tema scelto dalla World Physiotherapy per celebrare la Giornata Mondiale della Fisioterapia 2024, che ricorre domenica prossima 8 settembre.

LA LOMBALGIA PRIMA CAUSA DI DISABILITÀ SECONDO L'OMS

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, il mal di schiena è la principale causa di disabilità a livello globale. Da un'analisi condotta nel 2020, circa 1 persona su 13, pari a 619 milioni di persone nel mondo, ha sperimentato nel corso dell'anno un dolore lombare, con un aumento del 60% rispetto al 1990. L'Oms prevede inoltre che entro il 2050 i casi di mal di schiena aumenteranno fino a 843 milioni complessivamente.

'Il mal di schiena- spiega il **presidente del Gruppo di Terapia Manuale e Fisioterapia Muscoloscheletrica (GTM) di AIFI, Mattia Bisconti**- è un sintomo che colpisce le persone nella zona che va dalle ultime costole alla regione glutea con, o senza, dolore riferito in uno o entrambi gli arti inferiori, che dura per almeno un giorno. È un sintomo che molto spesso si associa a dolore, rigidità, riduzione della quantità e della qualità dei movimenti e della velocità con cui questi vengono eseguiti. Di conseguenza può influenzare la possibilità della persona di svolgere le normali attività della vita quotidiana, quelle professionali e quelle ludico-ricreative, impattando, nei casi di dolore persistente e recidivante, in modo importante sulla qualità di vita'.

La World Physiotherapy ricorda che il mal di schiena può colpire a qualsiasi età, che il 90% dei mal di schiena è 'non-specifico', ovvero che nella maggior parte dei casi è causato da una combinazione di fattori e non da una ragione specifica. Anche i migliori approfondimenti radiologici, come una radiografia o una risonanza magnetica, non sono in grado di identificare una causa certa per la maggior parte dei mal di schiena persistenti.

Sul mal di schiena ci sono intanto numerosi falsi miti da sfatare. Il presidente del GTM di AIFI, Mattia Bisconti, tiene a precisare che **'il riposo a letto è caldamente sconsigliato** se non nelle prime 24-48 ore al massimo, dall'insorgenza del dolore lombare. Bisogna invece iniziare nuovamente a muoversi il prima possibile anche tornando al lavoro, e mantenere uno stile di vita attivo, a meno che il dolore non perduri e i sintomi peggiorino. In questo caso- conclude- il medico di medicina generale o uno specialista valuteranno il percorso più opportuno'.

Sulle pagine della World Physiotherapy fa bella mostra un altro falso mito: 'Gli analgesici forti aiuteranno la mia schiena a sentirsi meglio prima'. 'La realtà- si legge- è che gli analgesici non accelereranno il recupero. Gli analgesici semplici, come l'ibuprofene, dovrebbero essere usati solo insieme ad altre misure, come l'esercizio fisico, e anche in questo caso solo per un breve periodo di tempo'.

Un altro mito da sfatare recita invece questo: 'Devo stare dritto perché la mia cattiva postura sta causando il mio mal di schiena'. In realtà, sottolinea la World Physiotherapy, 'non esiste una postura perfetta. Avere una varietà di posture durante il giorno è ottimale per la schiena. Dovrebbero farti sentire a tuo agio e rilassato. Le differenze di postura tra individui sono naturali e fanno parte della vita'.

IL RUOLO DELLA FISIOTERAPIA NEL MAL DI SCHIENA

Per il mal di schiena si può fare ricorso al consulto del fisioterapista e la fisioterapia può essere una strategia di primo approccio conservativo per il trattamento di questo sintomo. 'La fisioterapia- prosegue Bisconti- si occupa di restituire il movimento alla schiena, e può essere davvero la prima strategia per recuperare il movimento. Tra quelle più consigliate vi sono l'esercizio terapeutico e l'educazione al movimento, una strategia a cui si fa ricorso per ridurre i livelli di apprensione, la paura eccessiva e irrazionale del movimento (kinesiofobia) ed in generale tutte le manifestazioni psico-emotive che possono portare alla cronicizzazione del mal di schiena. Il fisioterapista può essere dunque il professionista sanitario di primo contatto che aiuta a capire perché si ha mal di schiena, come curarlo, come prevenire episodi futuri e recuperare qualità del movimento, attraverso esercizi terapeutici di flessibilità, forza e resistenza'.

Tutto questo in stretta relazione con il medico di riferimento della persona, in una relazione dinamica e innovativa, che potrebbe avere importanti ricadute per i cittadini e per i sistemi sanitari.

Alcuni mesi fa l'Organizzazione mondiale della sanità ha pubblicato le sue prime linee guida sulla gestione della lombalgia in contesto di assistenza primaria e comunitaria. 'Le linee guida internazionali sul mal di schiena diffuse dall'Oms nel dicembre scorso- commenta il presidente dell'Associazione Italiana di Fisioterapia (AIFI), **Simone Cecchetto**- prevedono tra gli interventi con più alte prove di efficacia molte strategie proprie della Fisioterapia, come **l'esercizio terapeutico, le terapie manuali e l'educazione terapeutica**. Unitamente a questo, la Fisioterapia ha sviluppato una serie di competenze per la fenotipizzazione delle persone con mal di schiena, attraverso una accurata valutazione funzionale delle problematiche sensomotorie, psicoemotive e psicosociali. Spesso però tali competenze non vengono adeguatamente valorizzate, spingendo i cittadini a fare lo slalom in percorsi complicati che non consentono, ad esempio, ai medici di medicina generale un invio diretto alla fisioterapia per un approfondimento

valutativo, o per l'adozione nel giusto momento del percorso delle più efficaci strategie di risoluzione del problema del paziente, come l'esercizio terapeutico, le terapie manuali e l'educazione terapeutica'.

'La valorizzazione del ruolo della Fisioterapia- prosegue Cecchetto- già in un contesto di assistenza primaria, la cosiddetta 'primary care', in relazione diretta con il medico di medicina generale, all'interno di nuovi modelli di integrazione funzionale con i diversi specialisti potenzialmente coinvolgibili nei percorsi, come fisiatristi, reumatologi, ortopedici, neurochirurghi e psicologi, può contribuire a dare risposte più veloci ed efficienti ai cittadini, oltre a ridurre i costi sanitari e sociali, come peraltro già dimostrato da diversi studi'.

Recentemente il bisogno di ricevere risposte a quesiti, anche relativi alla propria condizione di salute, ha ricevuto importanti contributi dalla diffusione massiva di tecnologie come l'intelligenza artificiale (AI) generativa basata sulla processazione del linguaggio naturale (natural language processing, NLP) umano. 'Recenti studi- commenta il vicepresidente di AIFI, Andrea Turolla- anche con contributi importanti da parte dei fisioterapisti ricercatori italiani, hanno investigato l'accuratezza delle più note AI generative nel dare raccomandazioni sulla gestione del mal di schiena, confrontandole con le migliori linee guida di pratica clinica internazionale sul mal di schiena sviluppate da esperti. I risultati hanno dimostrato come solo nel 30% dei casi le AI diano raccomandazioni concordi con quelle delle migliori evidenze scientifiche, esponendo quindi il cittadino al rischio di adottare comportamenti sbagliati, quindi aumentando il rischio che il mal di schiena invece di risolversi, diventi cronico'.

Tali risultati confermano l'importanza di rivolgersi a professionisti qualificati non appena insorga il problema, come il fisioterapista quale figura in grado di prendere in carico individualmente il problema di mal di schiena, con la migliore efficacia ed efficienza per il singolo cittadino.

LE ATTIVITÀ DI AIFI IN PROGRAMMA PER LA GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA 2024

In occasione della Giornata Mondiale della Fisioterapia 2024, AIFI organizza una conferenza stampa in streaming dedicata proprio al mal di schiena e al ruolo della fisioterapia nella sua gestione e prevenzione nelle varie fasi della vita, con il coinvolgimento di esperti di alcuni Gruppi di Interesse Specialistico di AIFI. L'evento on line è in programma venerdì 6 settembre, dalle 11.00 alle 12.00. Durante la conferenza stampa verranno presentati i materiali divulgativi e le infografiche sul mal di schiena redatti dalla World Physiotherapy la cui traduzione in italiano (disponibile a questo indirizzo

<https://aifi.net/world-physio-day-2024-online-le-traduzioni-italia>

[ne-a-cura-di-aifi](#)) è stata condotta da referenti regionali del Gruppo d'Interesse Specialistico Terapia Manuale e fisioterapia muscolo scheletrica (GTM), **Matteo Cioeta, Filippo Lionetto, Lorenzo Vannucci, Vito D'Augenti, Michele Marelli e Clemente d'Angelo**, revisionata dal direttivo GTM e guidata dal responsabile relazioni internazionali di AIFI, **Michele Cannone**.

'Gli strumenti disponibili per il download vedono l'utilizzo del simbolo fonetico Schwa- sottolinea Mattia Bisconti. L'uso della schwa nella lingua italiana mira a promuovere l'inclusività, evitando il genere maschile come standard e abbracciando una forma neutra che rappresenti tutte le persone. Questo simbolo facilita la rappresentazione linguistica di persone non binarie o che preferiscono non identificarsi in termini di genere. La scelta è coerente con la policy di diversity and inclusion proposta dalla World Physiotherapy'.

Verranno inoltre presentati i numeri e le prospettive del progetto 'La schiena va scuola', un progetto di prevenzione primaria nelle scuole guidato a livello nazionale dal GIS Fisioterapia Pediatrica di AIFI che finora ha coinvolto più di 39.000 bambini

(<https://aifi.net/la-schiena-va-a-scuola-le-pagelle-di-fine-anno-e-i-preparativi-per-il-prossimo-2024-2025/>).

Viene rinnovata anche per quest'anno la campagna social un nastro blu per la fisioterapia, con la quale si invita ad indossare il 6, 7 e 8 settembre un nastro blu e pubblicare foto e video sui social per raccontare al mondo quanto è importante la Fisioterapia per la salute dei cittadini, taggando [@aifisocial](https://www.instagram.com/aifisocial) e usando gli hashtag [#aifi](https://www.instagram.com/aifi) [#fisioterapia](https://www.instagram.com/fisioterapia) [#WPTday](https://www.instagram.com/wptday).

Infine, verranno presentati anche altri materiali informativi per i cittadini prodotti dai GIS e il contributo delle Sezioni Territoriali di AIFI agli eventi territoriali organizzati dagli Ordini dei Fisioterapisti in tutta Italia.

'L'obiettivo- conclude il presidente di AIFI- è diffondere quanto più possibile conoscenze aggiornate a professionisti, cittadini e istituzioni per migliorare sempre più le risposte di salute in un problema così diffuso come la lombalgia'.