

Back School - Programma Toso - Prevenzione del mal di schiena

LIR - Lombalgia Indice Rischio

Punteggio che esprime le probabilità di insorgenza della lombalgia

Il questionario elenca i fattori di rischio che provocano mal di schiena.

Compilandolo potrai comprendere quante probabilità hai di soffrire di lombalgia e conoscere i fattori di rischio a cui sei esposto **quotidianamente**, per focalizzarli e provare a rimuoverli o almeno ridurli.

A) Fattori di rischio dovuti a insufficiente conoscenza della colonna vertebrale	Risposta	Punteggio	
1. Sai spiegare che cos'è la lordosi lombare e a che cosa serve?	si	0	
	no	10	
2. Sai mantenere la lordosi lombare nelle posture, nei movimenti e durante gli sforzi?	si	0	
	no	10	
3. Sai spiegare che cosa sono i dischi intervertebrali e come si comportano nei movimenti della colonna vertebrale?	si	0	
	no	10	
B) Fattori di rischio dovuti a posture e movimenti			
4. Quante ore normalmente trascorri in posizione seduta durante la giornata (fai la somma delle ore in cui stai seduto sul lavoro, in auto, sui mezzi di trasporto e nel tempo libero)? N.B. vanno considerate anche le ore trascorse in posizione seduta praticando attività motorie come ciclismo e canoa	Meno di 4 ore	0	
	Da 4 a 8 ore	10	
	Da 8 a 11 ore	15	
	Più di 11 ore	30	
5. Lavori in piedi, fermo e curvo sul piano di lavoro (operai alla catena di montaggio, parrucchieri, dentisti, chirurghi in sala operatoria, cuochi, casalinghe che stirano, lavano, cucinano)?	Meno di 1 ora	0	
	Da 1 a 4 ore	5	
	Da 4 a 7 ore	15	
	Più di 7 ore	30	
6. Lavori in piedi con frequenti flessioni della colonna vertebrale in avanti (casalinghe, agricoltori, lavoro nell'orto, in giardino)?	si	20	
	no	0	
7. Durante la giornata devi sollevare o trasportare manualmente oggetti pesanti (scegli la risposta più giusta per te)?	no	0	
Sollevi oggetti che pesano tra i 5 e i 10 kg, più volte al giorno?	si	10	
Sollevi oggetti che pesano tra i 10 e 20 kg, più volte al giorno?	si	20	
Sollevi oggetti che pesano più di 20 kg, più volte al giorno (muratori, infermieri, militi della Croce Rossa, necrofori)?	si	40	
8. Posizione di riposo notturna: dormi abitualmente sul fianco in posizione fetale?	no	0	
	si	10	
C) Fattori di rischio dovuti a stress da vibrazioni			
9. Guidi moto, auto, autobus, autotreni, aerei o altri veicoli a motore come macchine agricole, trattori, carrelli elevatori, escavatori?	Meno di 2 ore	0	
	Da 2 a 4 ore	10	
	Da 4 a 6 ore	20	
	Più di 6 ore	30	
10. Sei un operaio che usa il martello pneumatico?	no	0	
	si	30	

D) Fattori di rischio dovuti a stress psicologici			
11. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali condizioni di ansia o tensione muscolare o stress			
12. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali condizioni di depressione o scoraggiamento o esaurimento			
13. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali condizioni di irritabilità o intolleranza o ipersensibilità			
14. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali disturbi del sonno, fatica a prendere sonno o risvegli notturni			
15. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 l'eventuale presenza di insoddisfazione della tua vita o del tuo lavoro			
16. Conosci il tuo diaframma e sai utilizzarlo mentre respiri?	si	0	
	no	10	
E) Fattori di rischio dovuti allo stile di vita			
17. Pratichi attività motorie o sportive con regolarità?	si	0	
	no	15	
18. Cammini a passo svelto almeno mezz'ora al giorno o corri almeno mezz'ora per 3 giorni la settimana?	si	0	
	no	15	
19. La tua alimentazione è sana ed equilibrata?	si	0	
	no	5	
20. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali disturbi legati alla digestione (gastrite o colite o stipsi o altri)			
21. Ti trovi in condizioni di sovrappeso (10% in più del peso ottimale)?	si	5	
	no	0	
22. Ti trovi in condizioni di obesità (30% in più del peso ottimale)?	si	20	
	no	0	
23. Consumi più di 2 tazzine di caffè tutti i giorni?	si	5	
	no	0	
24. Fumi?	si	10	
	no	0	
F) Sezione supplementare per gli atleti praticanti attività sportiva agonistica			
25. Pratichi in modo agonistico attività sportive che provocano carichi elevati sulla colonna vertebrale: sollevamento pesi, tuffi, ginnastica artistica, lotta, sci nautico, automobilismo?	si	30	
	no	0	
26. Pratichi in modo agonistico attività sportive che possono sollecitare negativamente la colonna vertebrale: ciclismo, canoa, canottaggio, tennis, pallavolo, equitazione, windsurf, vela, golf, hockey?	si	20	
	no	0	
27. Sai eseguire correttamente gli esercizi di preparazione atletica? Cioè, sai eseguire correttamente gli esercizi di stabilizzazione della colonna vertebrale e gli esercizi di stretching?	si	0	
	no	20	
28. Sai eseguire correttamente gli esercizi di compenso per riequilibrare le strutture della colonna vertebrale al termine degli allenamenti e delle gare?	si	0	
	no	20	
	Totale		

Punteggio totale e livello di rischio di lombalgia

10 - 40	Minimo livello di rischio	41 - 90	Livello leggero di rischio
91 - 130	Livello moderato di rischio	131 - 180	Livello considerevole di rischio
181 - 220	Livello elevato di rischio	Oltre 220	Livello molto elevato di rischio