



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE - MILANO
Corso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie
Preventive ed Adattative

EFFICACIA DELLA BACK SCHOOL NEL TRATTAMENTO DELLA LOMBALGIA CRONICA

Relatore:

Chiar.mo Prof. Benedetto Toso

Tesi di Laurea di:
ELENA LEONARDI
Matr. n° 3604862

Anno Accademico 2008/2009

5 allievi con lombalgia cronica

LOMBALGIA ACUTA

breve durata < 1 settimana

dolore ha funzione protettiva

impossibilità a svolgere le normali attività quotidiane

9/10 guarigione senza trattamento

LOMBALGIA CRONICA

dolore acuto non curato che dura da più di 3 mesi

interessa l'11% della popolazione

ha pesanti ripercussioni sulla vita sociale ed economica

riduce la funzionalità del rachide e favorisce la disabilità

IN PRESENZA DI DOLORE CRONICO

- Non scoraggiarsi
- Non affidarsi solo a terapie passive
- Non interrompere l'attività fisica
- Cambiare atteggiamento
 - diventare protagonisti nel processo di guarigione
come insegna la Back School

LA 1° SEDUTA

- Anamnesi familiare
- Anamnesi personale
- Raccolta dati: professione, hobby, traumi pregressi, intensità del dolore
- Esame del portamento
- Scheda per valutare la funzionalità del rachide

SCHEDA PER VALUTARE LA FUNZIONALITA' DEL RACHIDE

The Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire

10 domande

con 6 affermazioni tra cui scegliere

Utile:

- all'inizio per una programmazione efficace
- nei successivi controlli per verificare i miglioramenti

Si ottiene l'indice di **disabilità**

sottoposto ogni 2 settimane

The Oswestry low back pain disability questionnaire

Scegliere una casella per ogni sezione

1. Intensità del dolore		Punteggio
a	Posso sopportare il dolore senza ricorrere ai farmaci	0
b	Il dolore è forte ma riesco a non assumere farmaci	1
c	I farmaci mi danno un completo sollievo dal dolore	2
d	I farmaci mi danno un moderato sollievo dal dolore	3
e	I farmaci mi danno un modestissimo sollievo dal dolore	4
f	I farmaci non hanno alcun effetto sul mio dolore per cui non ne faccio uso	5
2. Cura personale (lavarsi le mani, faccia e denti, pettinarsi, truccarsi)		
a	Posso curare la mia persona senza che questi aumenti il dolore	0
b	Posso curare la mia persona ma questo mi aumenta il dolore	1
c	La cura della mia persona provoca dolore e sono obbligato a farlo lentamente e con molta attenzione	2
d	Ho bisogno ogni giorno di qualche aiuto per curare la mia persona	3
e	Ho bisogno ogni giorno di aiuto in gran parte delle attività di cura della mia persona	4
f	Non riesco a vestirmi autonomamente, mi lavo con difficoltà e sono obbligato a letto	5
3. Attività manuali		
a	Posso sollevare grossi pesi senza dolore	0
b	Posso sollevare grossi pesi ma con aumento del dolore	1
c	Il dolore mi impedisce di sollevare grossi pesi dal pavimento ma posso sorreggerli se questi si trovano ad altezze adeguate, ad esempio sul tavolo	2
d	Il dolore mi impedisce di sollevare grossi pesi ma posso sorreggere pesi leggeri se questi si trovano ad altezze adeguate	3
e	Posso sollevare solo pesi leggeri	4
f	Non posso sollevare o trasportare alcun peso	5
4. Cammino		
a	Il dolore non mi impedisce di camminare anche per un lungo tragitto	0
b	Il dolore mi impedisce di camminare per più di 2 Km	1
c	Il dolore mi impedisce di camminare per più di 1 Km	2
d	Il dolore mi impedisce di camminare per più di 500 metri	3
e	Posso camminare solo usando un bastone o le stampelle	4
f	Passo a letto la maggior parte le riesco a recarmi e riesco a recarmi in toilette solo molto lentamente	5
5. Stare seduto		
a	Posso stare seduto tanto tempo quanto voglio su qualsiasi sedia	0
b	Posso stare seduto tanto tempo quanto voglio ma solo sulla mia sedia preferita	1
c	Il dolore mi impedisce di stare seduto per più di un'ora	2
d	Il dolore mi impedisce di stare seduto per più di mezz'ora	3
e	Il dolore mi impedisce di stare seduto per più di 10 minuti	4
f	Il dolore mi impedisce di sedermi	5
6. Stare in piedi		
a	Posso stare a lungo in piedi quanto voglio	0
b	Posso stare a lungo in piedi quanto voglio ma mi procura dolore	1
c	Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di un'ora	2
d	Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di mezz'ora	3
e	Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di 10 minuti	4
f	Il dolore mi impedisce di stare in piedi	5
Totale punteggio della prima pagina		

LA 2° SEDUTA

Spiegare all'allievo le strategie utili per vincere la paura del movimento

→ Lezione teorica

→ Lezione pratica: gli esercizi in palestra

- Esercizi per liberare il diaframma
- Esercizi per il controllo del bacino
- Esercizio del grounding
- Esercizi di mobilizzazione
- Esercizi di stabilizzazione

LA 3° SEDUTA

Automonitoraggio del dolore cronico con il diario settimanale

DIARIO SETTIMANALE							
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
1° esercizio							
2° esercizio							
3° esercizio							
4° esercizio							
5° esercizio							
Uso corretto al lavoro							
Uso corretto a riposo							
Uso corretto nel tempo libero							
Passeggiata o altre attività motorie							
Punteggio massimo del dolore							
Punteggio minimo del dolore							
Fumo							
N° caffè							

Gli esercizi del diario

Respirazione addominale
in posizione supina

Il grounding

La sfinge

Estensione in
stazione eretta

La 4ª seduta: il follow -up

- Dopo un mese
- Compilazione diario di disabilità (seconda volta)
- Controllo dei 4 diari settimanali

CONCLUSIONI

CASI ANALIZZATI	Oswestry Low Back (%DISABILITA' all'inizio)	Oswestry Low Back (%DISABILITA' alla fine dei due mesi di ginnastica rieducativa)	Differenza tra la %DISABILITA' all'inizio e la %DISABILITA' alla fine dei due mesi di ginnastica rieducativa
1 ALLIEVA	32 %	12%	20%
2 ALLIEVA	54 %	18 %	36 %
3 ALLIEVA	60 %	12 %	48 %
4 ALLIEVA	82 %	20 %	62 %
5 ALLIEVA	60%	52%	8%

- La Back School si è dimostrata EFFICACE riducendo o eliminando il dolore lombare quindi migliorando le condizioni di vita dei soggetti
- L'allievo ha imparato ad essere protagonista attivo di fronte al dolore in tutti i momenti e le azioni della vita quotidiana
- Il DIARIO è risultato uno strumento molto efficace per modificare le cattive abitudini, ridurre i fattori di rischio e per ricordarsi di svolgere gli esercizi ogni giorno
- Attraverso il QUESTIONARIO DELLA DISABILITA' ho potuto osservare facilmente i progressi delle allieve
- Le allieve, frequentando la palestra e svolgendo gli esercizi a casa, hanno diminuito il loro mal di schiena, l'allieva 5 non ha svolto con frequenza gli esercizi e non ha compilato il diario quindi ha avuto solo un miglioramento dell'8%.