

Toso Benedetto

Back School - Neck School - Bone School. Programmi di lavoro specifici per le patologie del rachide

Volume 19,5 x 26

Cartonato

Pagine 168

Illustrato a colori con oltre 200 figure

ISBN-88-7051-266-5

Euro 40.00

Per l'acquisto del libro rivolgersi alla segreteria della Back School (02 6196588)

La Back School si propone come la metodica più efficace e duratura per il trattamento dei dolori vertebrali. Essa si basa su un intervento educativo, preventivo e terapeutico sul paziente, considerato non più solo soggetto passivo rispetto alle prescrizioni, ma protagonista attivo e cosciente del proprio trattamento.

Il volume, che integra e completa quello dello stesso Autore "Back School – Neck School – Bone School. Programmazione, organizzazione, conduzione e verifica", è finalizzato all'apprendimento dei piani di lavoro per patologie del rachide che richiedono un programma specifico: spondilolistesi, stenosi del canale vertebrale, lombosciatalgia da ernia o protrusione discale, discectomia, scoliosi dolorosa eccetera. Nel testo, infatti, vengono fornite indicazioni all'insegnante o al terapeuta su come comportarsi in presenza di tali problemi, nonché specifici consigli per ogni attività sportiva e le strategie più adeguate per prevenire e combattere i dolori vertebrali.

PREFAZIONE DELL'AUTORE

Questo secondo volume costituisce il completamento del primo, *Back School, Neck School, Bone School – Programmazione, organizzazione, conduzione e verifica*.

Nel primo libro ho dato le indicazioni per l'organizzazione pratica della Back School in palestra, come programmarla, come condurla e come verificare la sua efficacia. Ho approfondito i cardini su cui è basata la moderna Back School e ho proposto gli esercizi in diverse progressioni a seconda degli obiettivi da raggiungere.

Questo secondo volume è dedicato all'approfondimento dei piani di lavoro per patologie vertebrali che richiedono un programma specifico:

- lombosciatalgia da ernia o protrusione discale;
- lombalgia dopo intervento chirurgico;
- spondilolistesi;
- stenosi del canale spinale;
- scoliosi dolorosa dell'adulto;
- morbo di Scheuermann;
- cervicgia e cervicobrachialgia in esiti di colpo di frusta cervicale;
- osteoporosi;
- esiti di fratture del corpo vertebrale;
- spondiloartrite anchilosante.

Vengono date le indicazioni all'insegnante e al terapeuta su come comportarsi in presenza di questi problemi e su come formulare il piano di lavoro individuale, utilizzando anche gli esercizi descritti nel primo volume.

Il 10° capitolo è dedicato al programma di esercizi per l'articolazione temporomandibolare.

Il capitolo conclusivo viene dedicato alle attività motorie, ricreative e sportive: viene analizzata dettagliatamente la biomeccanica dei movimenti tipici delle principali attività sportive evidenziando i loro potenziali fattori di rischio. Ne consegue una strategia per prevenire e combattere i dolori vertebrali.

Nello stesso capitolo, viene dedicato ampio spazio agli esercizi di rieducazione per le algie vertebrali in acqua.

PRESENTAZIONE DEL DOTT. STEFANO NEGRINI

La Back School non va intesa semplicemente come una tecnica, quanto piuttosto come una vera e propria forma terapeutica, quasi analoga alla cinesiterapia. Si tratta infatti di quella modalità di approccio al paziente lombalgico che integra strettamente l'educazione formale a scopo preventivo con una cinesiterapia finalizzata ad un miglioramento funzionale del paziente. Quando la Back School non comprende entrambi questi aspetti, allora non è Back School, ma qualcosa di diverso. Non esistono gli esercizi "tipo Back School" come qualcuno ancora oggi si ostina a dire (ma non sa che cosa dice): infatti il modo in cui la cinesiterapia viene "tagliata" sulle esigenze del singolo paziente, ma anche il modo in cui l'educazione viene fornita, o l'introduzione (oramai essenziale in una Back School moderna) di elementi di psicologia cognitiva, sono e devono essere il contributo personale di ogni singolo rieducatore, quel qualcosa in più derivante dalle competenze e dalle conoscenze di ciascuno che rendono inevitabilmente ogni Back School individuale (ed è bene che sia così).

Dicevamo educazione e rieducazione. In questo panorama si inserisce l'ottimo lavoro di quel grande cultore dell'educazione fisica, intesa proprio come educazione e rieducazione, che è il Prof. Toso. Questo testo infatti, affrontando anche le giuste basi teoriche, approfondisce l'argomento con dovizia di particolari e con un'iconografia splendida, accompagnati da strumenti di lavoro utili ed ingegnosi (vedi la scheda di rilevazione del conseguimento degli obiettivi da perseguire). Ed è questa una Back School pienamente "educativa" e "preventiva" proposta come strumento di lavoro nell'ottica di integrazione e collaborazione che le diverse figure professionali devono offrire ai pazienti lombalgici. I componenti dell'équipe riabilitativa, medico, terapeuta, educatore fisico, devono interagire nella gestione del progetto terapeutico: importante per il paziente, ma anche per i singoli componenti del gruppo, che potranno crescere integrando le relative competenze.

Il secondo volume di quest'opera ci porta poi per mano verso l'impostazione degli esercizi in conseguenza della patologia da cui risulta affetto il paziente/allievo. L'educazione/rieducazione non può infatti prescindere dalla conoscenza della patologia e dall'individualizzazione dell'approccio, sia pure sfruttando i vantaggi indubbi di un contesto di gruppo, rispetto alle problematiche patologiche principali del singolo. Ecco quindi che vengono tratteggiate le conoscenze teoriche delle principali patologie del rachide e vengono individuati i principi biomeccanici dell'esercizio corretto, che viene poi illustrato con la solita competenza e dovizia di particolari. Insomma, un'opera teorica e soprattutto pratica, completa ed estremamente ricca di suggerimenti operative, che deve trovare posto nella biblioteca di un cultore della riabilitazione per le problematiche del rachide.

Dott. Stefano Negrini

Direttore Scientifico dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale (ISICO), Milano

Segretario Scientifico del Gruppo di Studio Scoliosi e patologie vertebrali

Ricercatore dell'IRCCS Fondazione Don Gnocchi, ONLUS, Milano

Milano, Gennaio 2003