



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Tesi di Laurea di Martina Ceriani
Relatore: Chiar. mo Prof Benedetto Toso

QUESTIONARI PER LA VALUTAZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO CHE PROVOCANO ALGIE VERTEBRALI: ESPERIENZA PERSONALE



PERCHÉ ?

- Cervicalgia e lombalgia sono largamente diffuse
- Le statistiche riportano come l'80% della popolazione ne soffre almeno una volta nella vita
- Le lombalgia è tra le più frequenti cause di assenza dal lavoro

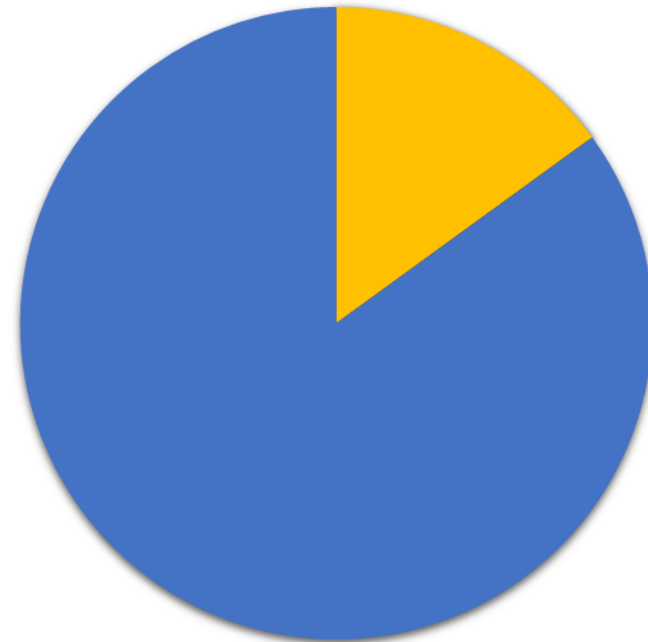


- Azione preventiva ed educativa



CAUSE DELLE ALGIE VERTEBRALI

- 15 %
cause specifiche
- 85 %
cause non specifiche



■ 15% ■ 85%



CAUSE

SPECIFICHE 15%

- **Deformità congenite:** emispondilia, schisi, sinostosi, spondilolisi, spondilolistesi, vizi di differenziazione
- **Anomalie di sviluppo:** scoliosi, ipercifosi, m. di Scheuermann
- **Patologie degenerative:** artrosi, stenosi spinale, osteoporosi
- **Traumi**
- **Altre:** spondiloartrite, tumori vertebrali, infezioni, malattie viscerali

NON SPECIFICHE 85%

- **Insufficiente conoscenza della colonna vertebrale**
- **Posture e movimenti scorretti**
- **Stress da vibrazioni**
- **Stress psicologici**
- **Stile di vita:** sedentarietà, sovrappeso, obesità, nicotina, caffeina



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Tesi di Laurea di Martina Ceriani
Relatore: Chiar. mo Prof Benedetto Toso

QUESTIONARIO

- Questionario complementare
- LIR (Lombalgia indice di rischio)
- CIR (Cervicalgia indice di rischio)
- BDI (Back Disability Index)
- NDI (Neck Disability Index)
- VAS (Scala Visuoanalogica)



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Tesi di Laurea di Martina Ceriani
Relatore: Chiar. mo Prof Benedetto Toso

LIR e CIR

- Insufficiente conoscenza della colonna vertebrale
- Posture e movimenti scorretti
- Stress da vibrazioni
- Stress psicologici
- Stile di vita
- Sezione per gli atleti agonisti



BACK DISABILITY INDEX – NECK DISABILITY INDEX

BDI

1. Farmaci analgesici o antinfiammatori
2. Cura personale
3. Stare seduto
4. Stare in piedi
5. Cammino
6. Attività manuali
7. Attività lavorative o domestiche
8. Sonno
9. Spostarsi e viaggiare
10. Attività ricreative, motorie e sportive

NDI

1. Funzionalità del collo
2. Farmaci analgesici o antinfiammatori
3. Durata dolori al collo,
indolenzimento, formicolio
4. Lettura
5. Mal di testa
6. Concentrazione
7. Lavoro
8. Spostarsi e viaggiare
9. Sonno
10. Attività ricreative, motorie e sportive

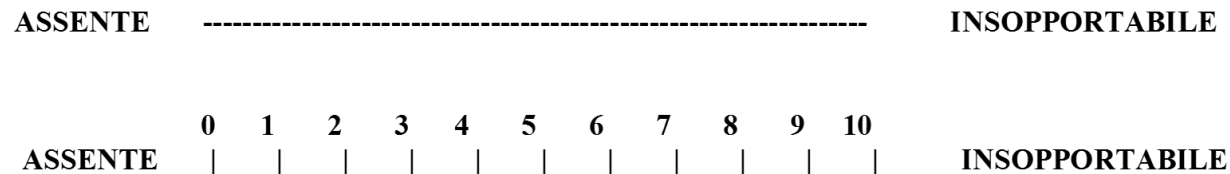


IL DOLORE

- Dolore soggettivo
- Componente somatica
- Componente emozionale
- Ogni persona è in grado di valutare, secondo il suo parametro, quanto è forte il dolore tramite una misurazione



Scala VAS (scala visuoanalogica)





0		assenza di dolore
1		dolore leggero che non infastidisce
2		
3		dolore moderato, sopportabile, che non impedisce le attività lavorative e sportive
4		
5		dolore progressivamente più grave che costringe ad una riduzione delle attività lavorative e sportive
6		
7		dolore grave, che limita le normali attività della vita quotidiana (lavarsi, vestirsi ecc.) ed è controllabile con farmaci leggeri (7) o forti (8)
8		
9		dolore molto grave, che impedisce le normali attività della vita quotidiana ed è poco controllabile anche con farmaci forti
10		dolore gravissimo, insopportabile e incontrollabile anche con farmaci forti



ELABORAZIONE DEI DATI

Disturbi Colonna		
	N	%
No	56	37,3
Si	94	62,7
Totale	150	100,0



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Tesi di Laurea di Martina Ceriani
Relatore: Chiar. mo Prof Benedetto Toso

Frequenza		
	N	%
Mai	57	38,0
Più	86	57,3
Una	7	4,7
Totale	150	100,0



Terapia	
	%
Nessuna per assenza di dolore	37,3
Nessuna nonostante il dolore	22,7
Manuale	8,0
Farmaci	12,7
Ginnastica posturale	9,3
Combinazione di terapia manuale, terapia fisica, ginnastica posturale, farmaci, intervento	10,0
Totale	100,0



Localizzazione		
	N	%
Nessuna	55	36,7
C	26	17,3
D	4	2,7
D, C	2	1,3
L	32	21,3
L, C	25	16,7
L, D	1	0,7
L, D, C	5	3,3
Totale	150	100,0

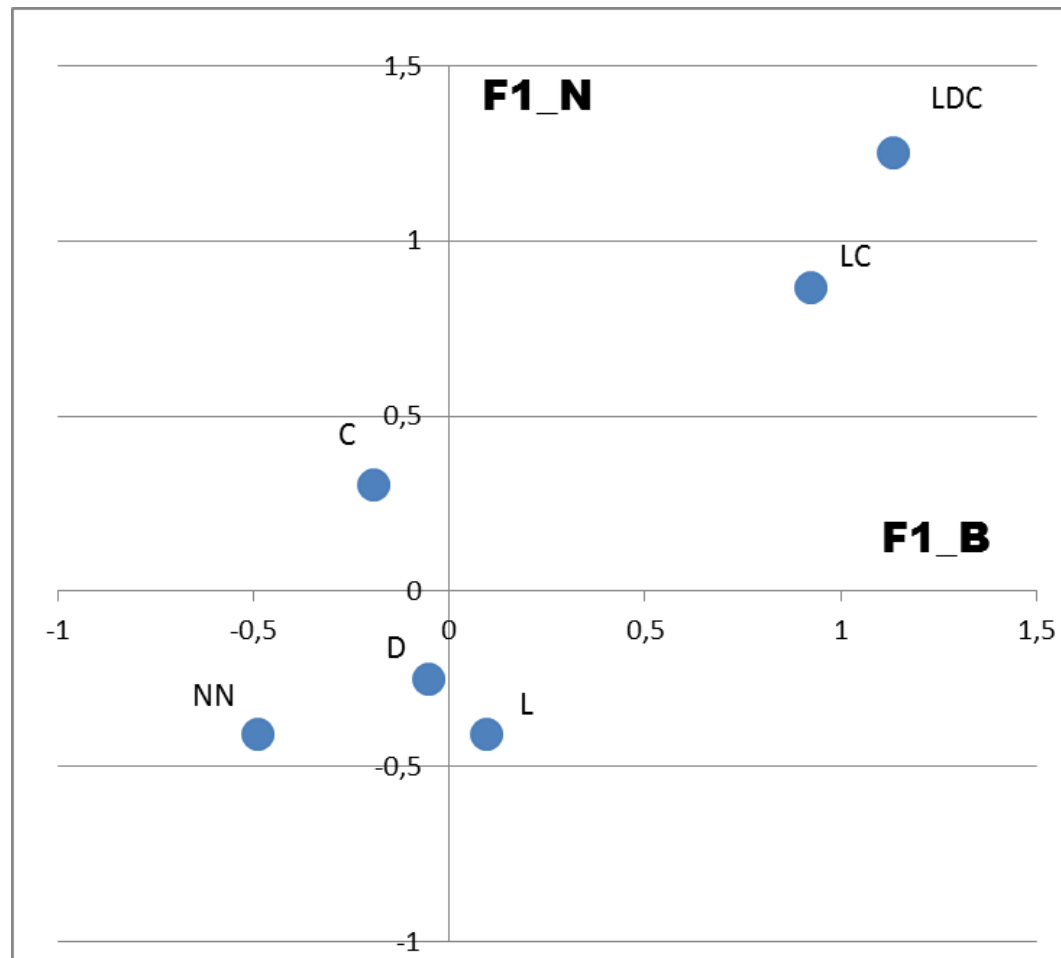


1. È stata effettuata un'analisi fattoriale di tipo esplorativo.
2. Sono stati estratti i punteggi fattoriali del primo fattore di rischio di lombalgia e del primo fattore di rischio di cervicalgia e sono state calcolate le medie di detti punteggi all'interno dei gruppi formati sulla base della localizzazione del dolore.
3. Sono stati esclusi quelli derivanti dalla sezione per l'attività agonistica di entrambi i questionari e quelli derivanti dalla domanda n°10 del LIR per scarsità di casi.



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Tesi di Laurea di Martina Ceriani
Relatore: Chiar. mo Prof Benedetto Toso





LIMITE

Correlazione tra LIR e BDI e tra CIR e NDI.

Ci si aspettava che a un fattore di rischio elevato corrispondesse un elevato livello di disabilità. Dai dati raccolti non emerge un'apprezzabile correlazione.



Molti soggetti hanno un elevato fattore di rischio ma non soffrono di lombalgia o cervicalgia.

Ne soffriranno?



CONCLUSIONI

- Indagine pilota per la validazione dei differenti item
- I fattori di rischio sono molto diffusi
- A un fattore di rischio maggiore corrisponde una maggiore localizzazione del dolore



QUALE STRATEGIA ADOTTARE?

- Origine del dolore e fattori di rischio
- Eventuale riduzione della funzionalità della colonna
- Obiettivi concreti



OBIETTIVI

1. **Informazione:**

colonna vertebrale, curve fisiologiche, dischi intervertebrali

2. **Ginnastica educativa, preventiva e antalgica:**

mantenimento delle curve fisiologiche, esercizi di compenso

3. **Uso corretto:**

cura della persona, attività lavorativa, posizione seduta, posizione della sfinge, tecnica corretta per sollevare e trasportare pesi, tecnica per spingere e tirare

4. **Tecniche di rilassamento:**

respirazione diaframmatica, grounding, palming, sunning, rilassamento breve

5. **Alimentazione e stile di vita:**

alimentazione corretta, astensione dal fumo, caffeina

6. **Consuetudine all'attività motoria:**

esercizi utili per le proprie esigenze, passeggiata quotidiana, idonea attività sportiva



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e Adattate
Tesi di Laurea di Martina Ceriani
Relatore: Chiar. mo Prof Benedetto Toso

Grazie per l'attenzione

