



Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano
Interfacoltà di Scienze della Formazione -
Medicina e Chirurgia

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività
Motorie Preventive e Adattate

Tesi di Laurea Sperimentale

**PREVENZIONE DELLE ALGIE VERTEBRALI:
VALUTAZIONE DEI FATTORI DI RISCHIO.
ESPERIENZA PERSONALE IN PUGLIA**

Relatore: Chiar.mo Prof. Benedetto Toso

Laureanda: Teresa Tancredi

Anno accademico 2014/2015



OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE PER UNA EFFICACE PREVENZIONE DELLE ALGIE VERTEBRALI

Per ridurre il mal di schiena e impedire che ritorni
occorre:

- capire perché è insorto il dolore, conoscere i fattori di rischio a cui si è esposti (punteggi LIR e CIR);
- verificare l'eventuale riduzione di funzionalità della colonna vertebrale (Back Disability Index e Neck Disability Index);
- proporre degli obiettivi concreti, per ridurre i propri fattori di rischio e l'eventuale disabilità conseguente al dolore.



COME AVVIENE LA PREVENZIONE DELLE ALGIE VERTEBRALI?

- **1° Cardine:** *Informazione*
- **2° Cardine:** *Ginnastica Educativa, Preventiva e Antalgica*
- **3° Cardine:** *Uso corretto della Colonna Vertebrale*
- **4° Cardine:** *Tecniche di Rilassamento*
- **5° Cardine:** *Alimentazione e Stile di Vita*
- **6° Cardine:** *Consuetudine all'Attività Motoria*



OBIETTIVO DELLO STUDIO

- ***Informare*** il campione sui fattori di rischio responsabili delle algie vertebrali attraverso la somministrazione dei questionari LIR - CIR;
- ***Ricercare*** una relazione tra fattore di rischio, indice di disabilità e intensità del dolore.



PROTOCOLLO SPERIMENTALE

CAMPIONE

200 soggetti (età media 39 ± 15)
selezionati in maniera casuale

CRITERI DI INCLUSIONE

Residenti in Puglia

MATERIALI

- Questionario Complementare
- Questionario LIR (Lombalgia Indice Rischio)
- BDI (Back Disability Index)
- Questionario CIR (Cervicalgia Indice Rischio)
- NDI (Neck Disability Index)
- Scala VAS

METODO DI ANALISI

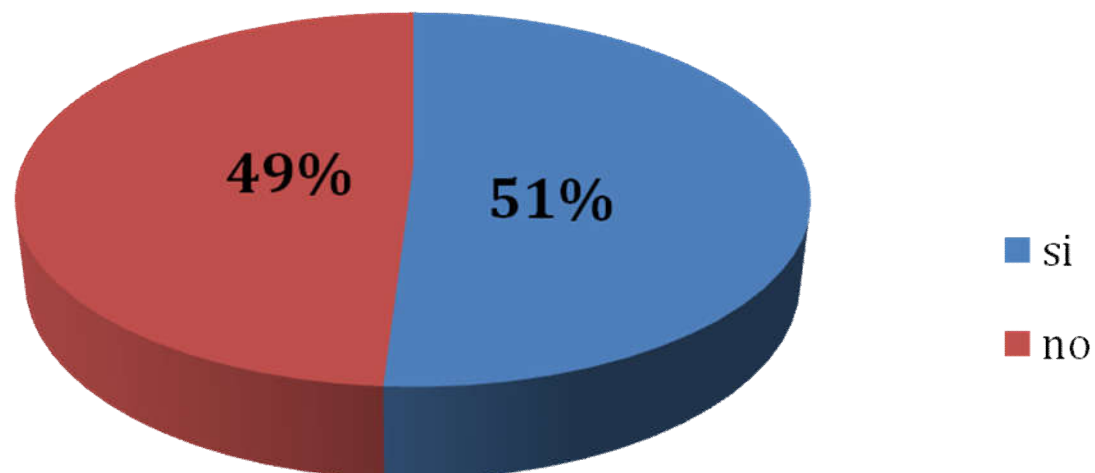
Raccolta dati attraverso
i questionari (complementare, LIR,
CIR, BDI, NDI) compilati
direttamente dai soggetti presi in
esame sotto la mia
supervisione, in maniera tale da
ridurre al massimo gli eventuali
errori di interpretazione delle
domande e di compilazione dei
moduli.

Software utilizzato SPSS.

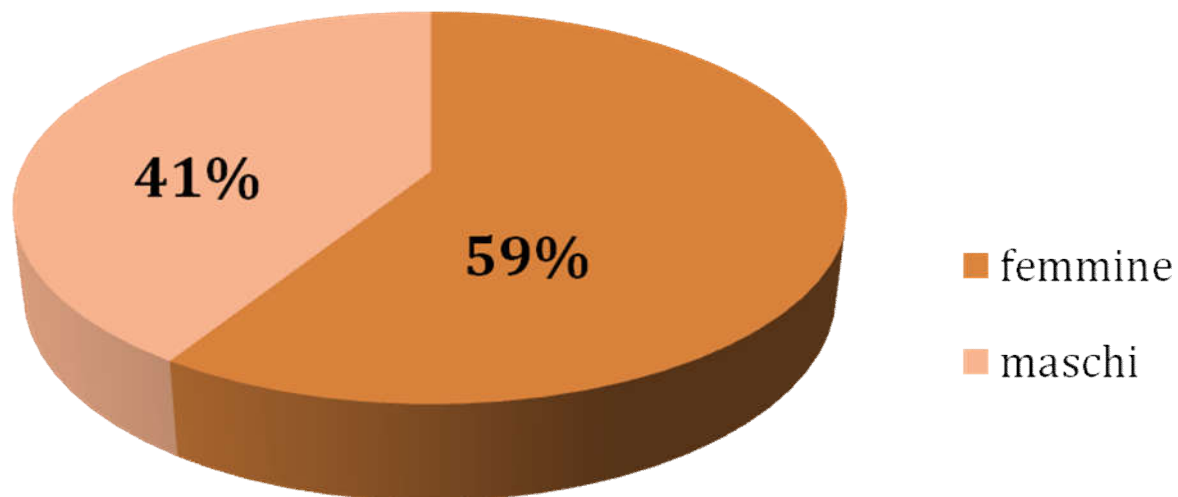


ELABORAZIONE DEI DATI

Disturbi alla colonna vertebrale

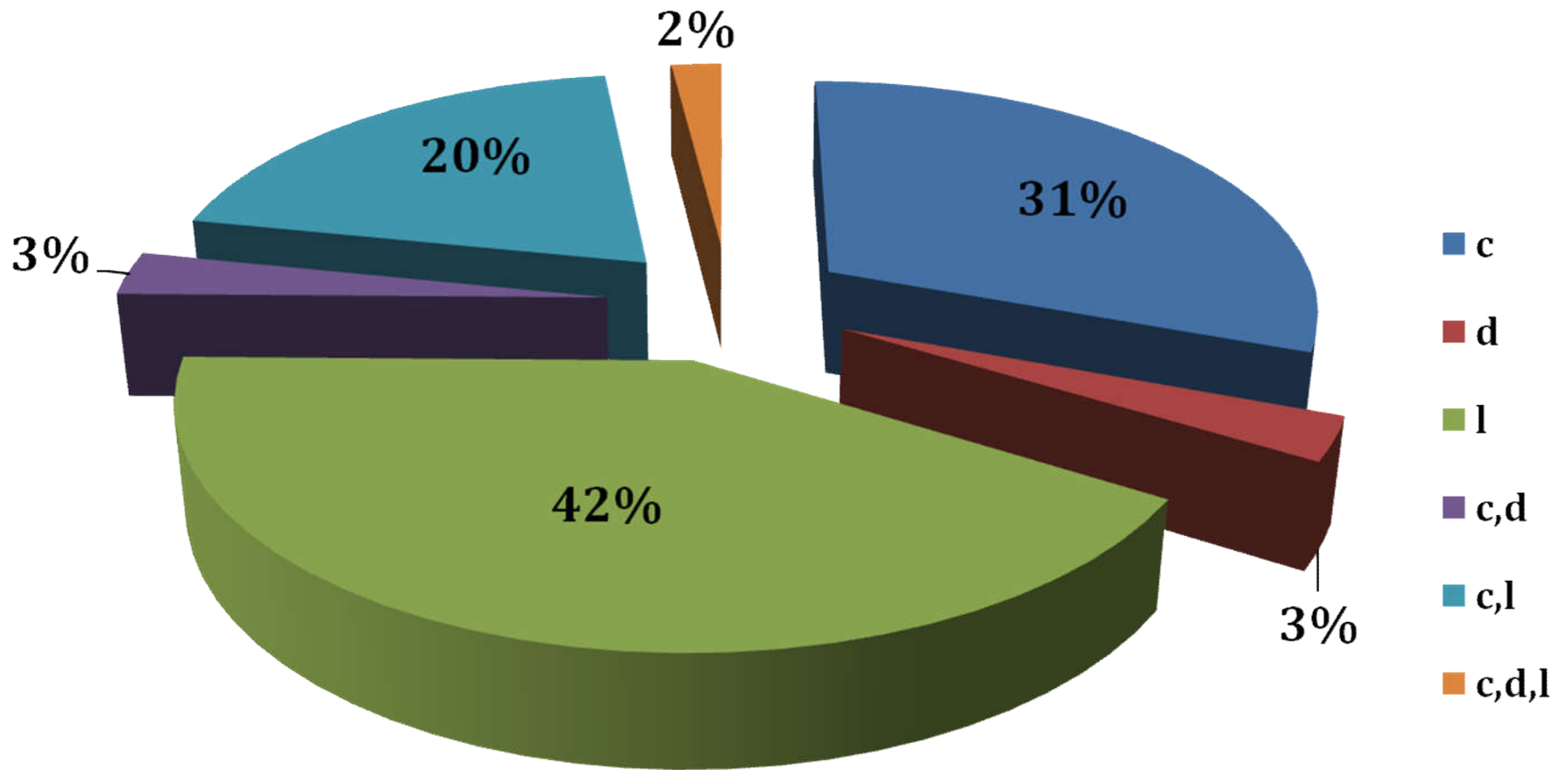


Disturbi alla colonna in relazione al sesso



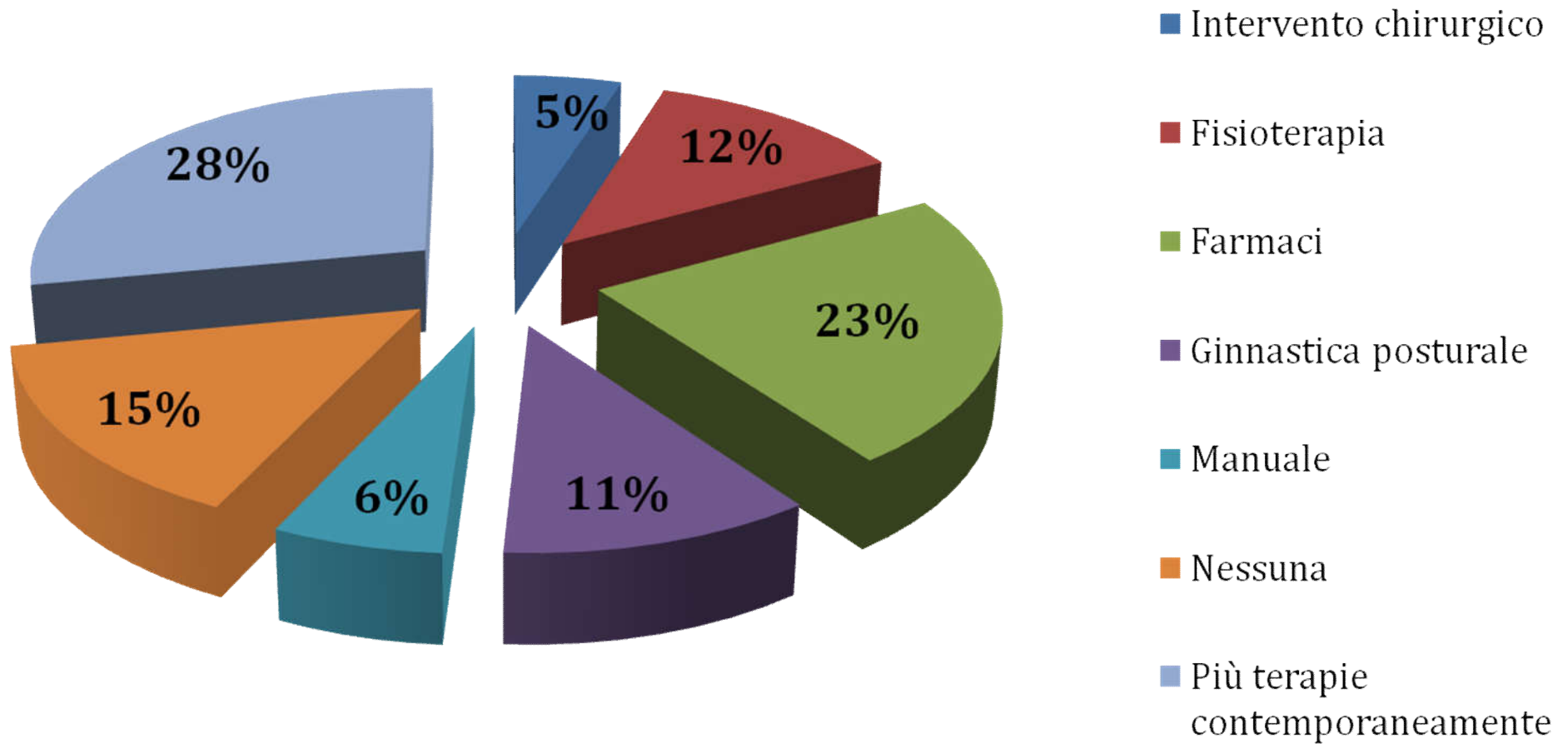


Localizzazione del dolore





Terapia





ANALISI STATISTICA

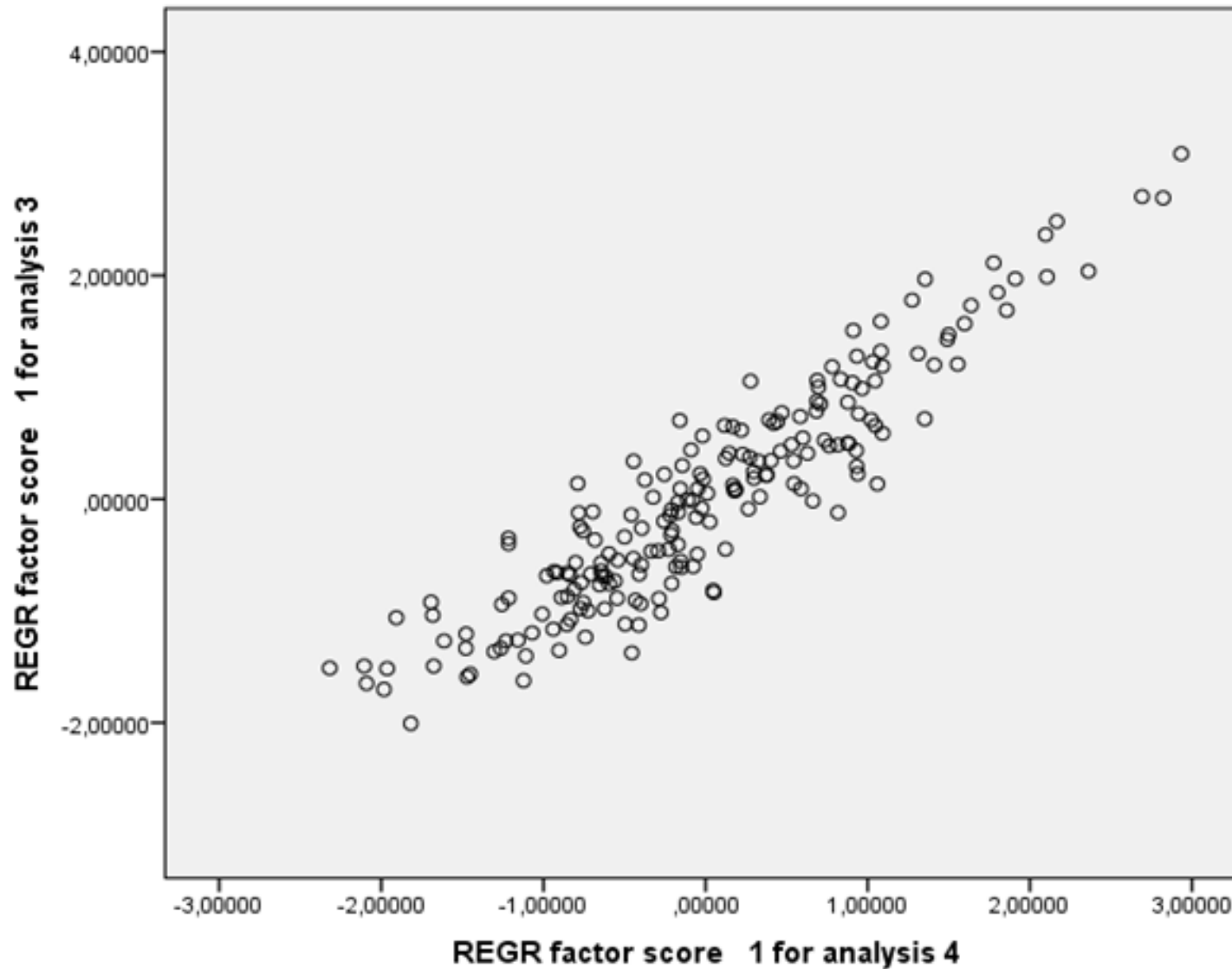
1. E' stata effettuata un'analisi fattoriale;
2. E' stato individuato un unico fattore di LIR e CIR.

	Componente
	1
L1	
L2	
L3	
L4	
L5	
L6	,337
L7	
L8	
L9	
L11	,660
L12	,725
L13	,733
L14	,680
L15	,649
L16	
L17	
L18	
L19	

	Componente
	1
c1	
c2	
c3	
c4	
c5	
c6	,446
c7	
c8	,340
c9	,355
c10	
c11	
c12	,601
c13	,687
c14	,714
c15	,647
c16	,577
c17	
c18	,331
c19	
c20	
c21	
c22	-,325
c23	-,385

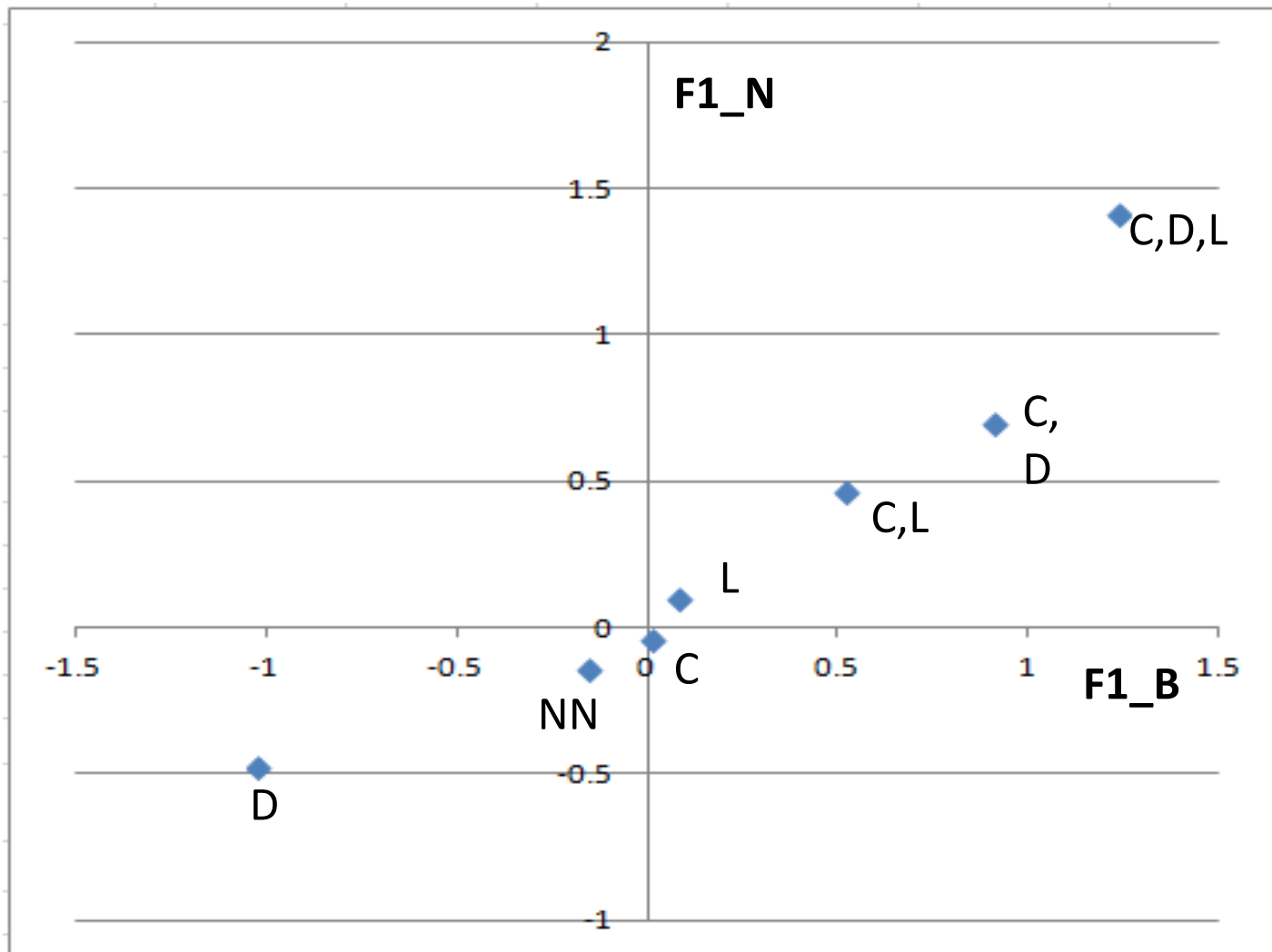


3. E' stata effettuata una correlazione tra la prima componente di LIR - CIR e gli indici della scala VAS (VB - VN)





4. Sono state calcolate le medie per localizzazione del dolore.





RISULTATI

1. I fattori dovuti a ***stress psicologici*** sono quelli che hanno dato maggior contributo all'analisi (LIR: L11 - L15; CIR: C12 - C16);
2. La correlazione tra indici di scala VAS e prima componente di LIR e CIR (anche se non molto elevata) è ***significativa***; ad un fattore di rischio elevato corrisponde una maggiore intensità del dolore;
3. La correlazione tra BDI – NDI e prima componente di LIR e CIR (anche se non molto elevata) è ***significativa***; ad un fattore di rischio elevato corrisponde un elevato livello di disabilità;
4. Ad un fattore di rischio ***maggiore*** corrisponde una ***maggiore diffusione*** del dolore.



CONCLUSIONI

- Informare il campione attraverso la somministrazione dei questionari LIR e CIR;
- I risultati ottenuti confermano la validità informativa dei questionari come strumento di prevenzione delle algie vertebrali;
- I fattori di rischio che più incidono sulle algie vertebrali sono quelli dovuti a stress psicologici.



- *Indagine pilota;*
- *Approfondire la sezione dei questionari relativa ai fattori di rischio dovuti a stress psicologici;*
- *Ridurre il numero di domande presenti nei questionari.*

**Grazie per
l'attenzione!**