

ESERCIZI PER LA LOMBALGIA DA INSTABILITÀ

inquadramento, valutazione ed esercizio terapeutico

di SIMONE MOLINELLI

Firenze, Gennaio 2022

Edizioni Jolly Roger

Collana SALUTE & BENESSERE

ISBN 9788831938617

cm 14x21, copertina flessibile

120 pagine

Prezzo di copertina € 14⁰⁰

Distribuito da LibroCo Italia Srl

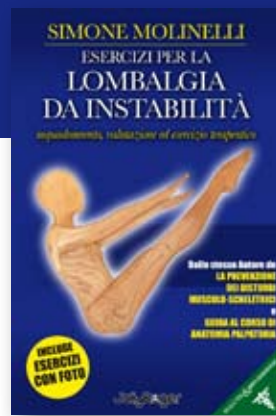


LA QUARTA DI COPERTINA

La lombalgia da instabilità è sicuramente un problema sottostimato che affligge una buona parte dei soggetti lombalgici.

Gli esercizi riportati all'interno del libro possono veramente aiutare chi soffre di questo disturbo, migliorando la stabilità della colonna vertebrale.

Il problema verrà trattato sotto vari punti di vista, a partire dalla frequenza con la quale si presenta, all'inquadramento clinico di questo tipo di disfunzione, toccando argomenti come la sua valutazione tramite test oggettivi, fino ad arrivare a una sorta di piano di esercizi per ridurre l'instabilità funzionale e quindi anche il dolore da essa causato.



L'INTRODUZIONE

La lombalgia è una condizione che presenta dolore, tensione muscolare o rigidità generalizzata localizzata da sotto il margine inferiore dell'ultima costa fino a sopra la piega dei glutei con o senza dolore e che si irradia a livello degli arti inferiori; essa viene definita cronica quando il disturbo persiste per oltre dodici settimane.

In generale la lombalgia è molto diffusa nella popolazione, in Italia rappresenta il 20% di tutte le problematiche muscolo-scheletriche e circa il 3,5 % degli accessi al Servizio di Medicina Generale. Nella maggior parte dei casi, sia nella fase acuta che sub-acuta, la causa della lombalgia non è ben identificabile, per cui si parla di lombalgia aspecifica (ALBP aspecific low back pain) una elegante etichetta posta sopra una discreta quota dei pazienti che affollano gli studi medici, gli studi fisioterapici e, talvolta, anche il pronto soccorso. In effetti anche studi importanti che hanno permesso la stesura della linee guida europee per la gestione della lombalgia, mostrano che la lombalgia specifica, ove per specifica si intende una sintomatologia causata da uno specifico meccanismo patofisiologico, (disco erniato, infezione, osteoporosi, frattura etc.) sono veramente poco comuni (sotto il 15% di tutte le lombalgie). Ma sono tanti altri gli studi, anche più recenti, che parlano di percentuali pari all'85% dei casi ([5]), mentre circa il 4% è attribuibile a fratture, il 2/3% a protrusioni o ernia discale e l'1% a patologie tumorali ([6]). Invece, le spondiliti e le infezioni spinali risultano essere cause meno frequenti.

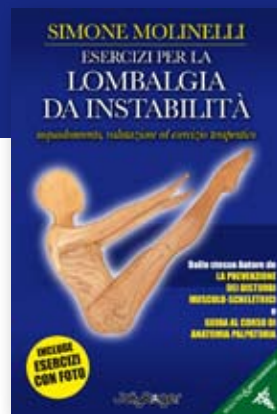
Dati confermati da varie indagini epidemiologiche hanno mostrato che circa il 70% della popolazione nei paesi più sviluppati avrà almeno un'esperienza di lombalgia nel corso della vita ([7]).

Per cui un'assenza di inquadramento rende difficile sia la valutazione che il successivo trattamento e questo abbinato alla vastità del problema, sta stimolando la ricerca scientifica a produrre sempre più sottoclassificazioni per il paziente lombalgico...

LA SINOSI

Questo libro è rivolto a tutti: sia a lettori che non hanno nessuna competenza sull'argomento e che vogliono farsi una rapida idea sull'anatomia funzionale del distretto lombo addominale, sia a lettori più esperti che vogliono approfondire, senza entrare eccessivamente nel tecnico, un disturbo sotto-stimato come quello della lombalgia da instabilità.

Ed è rivolto, mi auguro, anche ai giovani colleghi che stanno iniziando a ricevere nei propri studi pazienti lombalgici. Una lettura attenta di questo piccolo manuale potrebbe, forse, aiutarli a trovare qualche spunto e qualche strumento in più per migliorare le loro competenze nel valutare e nel trattare questo disturbo che affligge quota parte dei pazienti con low back pain.



L'AUTORE



Simone Molinelli è laureato in scienze delle professioni sanitarie della riabilitazione. È fisioterapista, osteopata ed ergoformatore. È responsabile e coordinatore per il servizio di riabilitazione in più strutture dell'area fiorentina. Tiene corsi di anatomia palpatoria, di valutazione tramite test ortopedici, di movimentazione manuale dei pazienti e corsi relativi sulla prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici rivolti al personale assistenziale. È Tutor di tirocinio clinico presso il College di Medicina Osteopatica ICOM sede di Firenze. È coordinatore scientifico e docente del corso di terapia manuale osteopatica Biennale TOM. Autore di altri due libri, con Edizioni Jolly Roger, e di varie pubblicazioni inerenti l'anatomia funzionale, i disturbi muscolo scheletrici, le cadute nell'anziano e le scale di valutazione del rischio di caduta. Esercita la libera professione di osteopata e fisioterapista presso il suo studio fiorentino.

LA COLLANA



Tutto ciò che rientra nel grande insieme di Salute e Benessere è accolto da questa Collana. Il denominatore comune risulta essere la comprovata serietà degli Autori e la loro inappuntabile professionalità, a garanzia di un prodotto perfettamente fruibile dal Lettore e privo di qualsiasi inesattezza che possa portare a errate interpretazioni dei consigli dispensati nelle pagine. Medicina tradizionale, quindi, ma anche valide alternative che possano abbracciare tutto lo scibile riferito al benessere della persona.