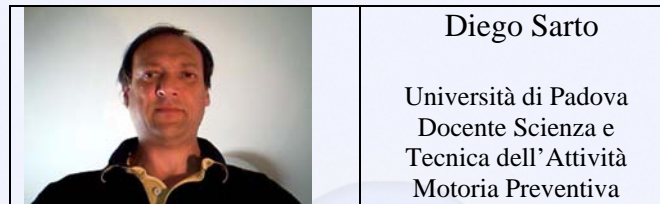


L'incidenza dei problemi fisici negli adolescenti



Uno studio condotto in collaborazione con il CSA di Padova ha portato ad evidenziare nei nostri giovani una alta incidenza di problemi fisici. La maggior parte di questi riguarda la colonna vertebrale (22%). Negli ultimi decenni, il ricercatore svedese Alf L. Nachemson è stato un acceso sostenitore di ricerche rigorose in campo vertebrale. Nella Conferenza Magistrale al recente Congresso Isico di Milano, ha sottolineato che i clinici e i ricercatori devono continuare a verificare le teorie e i trattamenti con scrupolo dando rilevanza agli studi randomizzati controllati di alta qualità. Ma, ancora più importante, devono assolutamente fare attenzione ai risultati di questi studi, e in base a questi modificare i trattamenti vertebrali. Nachemson ha asserito che molti nella comunità medica sono stati lenti nell'abbracciare i risultati della ricerca scientifica rigorosa. Di conseguenza, molti pazienti con mal di schiena non ricevono le cure ottimali, continuando a sottoporsi a trattamenti non provati o addirittura controproducenti. "Le evidenze sul mal di schiena acuto (prime 4 settimane) offrono messaggi chiari", ha affermato Nachemson: 1) "Visita e informa i tuoi pazienti, raccomanda l'attività e sconsiglia il riposo a letto. 2) Non prescrivere radiografie o RMN (Risonanza Magnetica), a meno che ci sia una bandierina rossa (segnale di sospetta patologia seria). 3) Offri farmaci per il dolore, o una terapia manuale se il paziente la preferisce." ma si deve informare sul solo effetto sintomatico del trattamento. 4) consiglia di iniziare un'attività motoria specifica e il lavoro appena possibile.

Per problemi più fastidiosi di più lunga durata, il trattamento privilegiato deve essere quello che prevede esercizi progressivi con orientamento cognitivo comportamentale, o un trattamento multidisciplinare con lo stesso approccio. L'uso di esercizi mirati alla comprensione del funzionamento della colonna vertebrale e di mobilità o potenziamento, a seconda del tipo di problema, permette di avere ottimi risultati. Perché se è vero che il mal di schiena è estremamente diffuso nel genere umano, questo non vuol dire che, con una attenta analisi posturale e biomeccanica non si possano ottenere risultati entusiasmanti. I dati della ricerca dimostrano nel trattamento con chinesiterapia (ginnastica specifica) una alta riduzione dell'incidenza del dolore e una significativa riduzione del numero di episodi dolorosi.