



MAL DI SCHIENA: 6 MITI DA SFATARE

Capire meglio il dolore aiuta a recuperare fiducia nel movimento.



MITO

Se fa molto male, la schiena è molto danneggiata.

COSA SAPPIAMO

L'intensità del dolore non misura sempre il danno ai tessuti. Il dolore è influenzato anche da sonno, stress, preoccupazioni e contesto.



MITO

Per guarire devo restare a riposo.

COSA SAPPIAMO

Il riposo prolungato di solito non aiuta. Riprendere gradualmente le attività è spesso una scelta utile.



MITO

Piegarmi o sollevare è pericoloso.

COSA SAPPIAMO

La schiena è fatta per muoversi. Carichi e movimenti si possono reintrodurre gradualmente.



MITO

Una risonanza spiega sempre il dolore.

COSA SAPPIAMO

Molti reperti sono comuni anche senza dolore. Gli esami servono quando possono cambiare le decisioni di cura.



MITO

Ogni ricaduta significa un nuovo danno.

COSA SAPPIAMO

Le fasi di peggioramento sono frequenti e non indicano automaticamente un danno nuovo o grave.



MITO

Esiste un'unica cura giusta per tutti.

COSA SAPPIAMO

Il piano migliore è personalizzato: movimento, esercizio, abitudini, obiettivi e supporto del fisioterapista.



Consulta rapidamente un professionista se hai debolezza progressiva, perdita di sensibilità nell'area genitale, problemi improvvisi a vescica/intestino, febbre o trauma importante.

