

Il mal di schiena cronico è una patologia che colpisce oltre due milioni di italiani e può essere risolta solo prendendo in considerazione oltre le problematiche fisiche quelle di tipo psicosociale. E' stato inoltre dimostrato da uno studio presentato in occasione del VII Congresso Isico che i trattamenti di gruppo individualizzati pagano a lungo termine più di quelli individuali o rispetto alle manipolazioni. Con costi minori.

Mal di schiena cronico? Passa in gruppo

Isico: “I trattamenti di successo devono risolvere non solo la problematica fisica ma soprattutto quella psicosociale”

Soffrite di lombalgia cronica? Facile che vi passi più facilmente se seguite trattamenti riabilitativi che aiutino anche a livello emotivo, come quelli di gruppo: pare infatti che le classiche terapie di soli esercizi individuali, oltre a essere più costose, non paghino nemmeno nel tempo. Meglio un esercizio eseguito e imparato all'interno di una cerchia di pazienti, seppur ristretta, a esercizi fatti da soli con un proprio terapeuta o a manipolazioni che aiutano, certo, ma sono passive e costose e non insegnano a autogestire il proprio dolore all'occorrenza. A dirlo uno studio randomizzato portato avanti dalla Fondazione Don Gnocchi IRCCS di Firenze, presentato e premiato con l'Isico Award nel corso del VII Congresso Rachide e Riabilitazione di Isico (Istituto Scientifico Colonna Vertebrale).

La ricerca “Manipolazioni vertebrali confrontate a back school e a fisioterapia individuale per il trattamento della lombalgia cronica: uno studio randomizzato con follow-up a un anno “ di Cecchi F., Molino-Lova R., Chiti M., Pasquini G., Paperini A., Conti AA, Macchi C.- Clin Rehabil. 2010 Jan;24(1):26-36 ha messo a confronto manipolazioni vertebrali, back school e trattamenti individualizzati con l'obiettivo di verificare l'efficacia dei tre protocolli riconosciuti in letteratura attraverso il coinvolgimento di 210 pazienti, in prevalenza donne con un'età media di 60 anni. “La collaborazione clinica e scientifica di fisiatristi e fisioterapisti – ha spiegato la dott.ssa Francesca Cecchi, che ha presentato lo studio durante il congresso Isico- ci ha permesso di raccogliere risultati inaspettati. Certo va detto che tutti e tre i trattamenti ottengono dei buoni risultati, però abbiamo anche verificato come il trattamento individualizzato in gruppo si è rivelato equivalente se non migliore rispetto a quello individuale, senza contare che come tipo di trattamento stimola il paziente a replicare a casa gli esercizi e autogestire il dolore. Con le manipolazioni d'altra parte si sono ottenuti i risultati migliori, mantenuti anche nel tempo, ma a

fronte di costi più elevati dell'intervento di gruppo e un trattamento di tipo passivo che rischia di essere meno efficace sulle capacità di autogestione del paziente”.

Il trattamento individualizzato di gruppo si rifà alla back school, nata in Svezia negli anni '70, anche se oggi molto è cambiato nella tipologia degli esercizi proposti e soprattutto nella personalizzazione del trattamento pur all'interno di un gruppo: “Lo studio che abbiamo premiato è una ricerca interessante che dimostra secondo me ancora una volta l'importanza di trattare, come facciamo nel nostro Istituto, le problematiche psicologiche oltre a quelle fisiche – commenta il dott. Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico- Infatti, se gli esercizi sono meno intensi (trattamento in gruppo rispetto a individuale) ma i risultati sono migliori, questo può solo dipendere dall'interazione in gruppo che consente di stemperare le tensioni psicologiche tipiche della lombalgia cronica, che non è solo un problema di tipo fisico ma una patologia bio-psico-sociale (si tratta di un dolore che si prolunga per almeno sei mesi) di grosso impatto se pensiamo che colpisce oltre 2 milioni di Italiani”.

Alla lesione iniziale che ha generato il dolore si aggiungono altre problematiche: complicanze psicologiche e sociali per via di tutto quello che la persona vorrebbe fare, dallo sport al semplice prendere in braccio il proprio figlio, e non è più in grado di compiere nella sua vita quotidiana: “Una ovvia situazione di frustrazione che si può seguire con un trattamento individualizzato di esercizi in piccoli gruppi o anche con un approccio individuale in team di tipo bio-psico-sociale – continua il dott. Negrini- In Isico, infatti, affrontiamo questa patologia prendendo in seria considerazione gli aspetti cognitivo comportamentali: per prima cosa consideriamo le esigenze del paziente, la sua attività fisica abituale, la disponibilità di tempo e puntiamo a responsabilizzare la persona, trasmettendo un protocollo di esercizi personalizzato da replicare a casa, in grado di aiutare il paziente a gestire situazioni di dolore cronico”.