



11 APRILE
2023

Osteopatia, valutazioni gratuite per chi soffre di lombalgia cronica

DI REDAZIONE ONLINE

Dal 17 al 23 aprile 430 osteopati di tutta Italia aderiscono al progetto CronOs 2023. La lombalgia è la prima causa di invalidità in Italia e nel mondo e la prima causa di consulto osteopatico

CONDIVIDI



Notizie di Oggi



NEWS

Parte la JoyRun, gara di corsa aperta a tutti

DI REDAZIONE ONLINE



NEWS

Arrivano i farmacisti influencer, più affidabili del "dottor Google"

DI ENRICA BELLONI



NEWS

Dal 17 al 23 aprile, in occasione della Settimana Internazionale dell'Osteopatia, oltre 400 osteopati del ROI-Registro degli Osteopati d'Italia aderenti al progetto CronOs, Cronicità e Osteopatia offriranno in tutta Italia una prima valutazione gratuita ai pazienti che soffrono di lombalgia cronica. Giunto alla terza edizione, CronOs ha l'obiettivo di informare i cittadini sul supporto che l'osteopatia può offrire ai pazienti che presentano una o più patologie croniche e di dare impulso alla ricerca scientifica in questo specifico campo della salute.

COME PRENOTARE LA PRIMA VISITA GRATUITA – È possibile prenotare la propria visita su cronos.roi.it. I pazienti potranno individuare l'osteopata aderente all'iniziativa più vicino a loro attraverso la mappa interattiva disponibile sul sito. Una volta effettuata la scelta, i pazienti riceveranno tramite SMS il contatto telefonico del professionista selezionato per fissare l'appuntamento.

OGGI

LA LOMBALGIA, PRIMA CAUSA DI DISABILITA' - L'edizione di CronOs 2023 —
si focalizza sulla lombalgia, che oggi è riconosciuta come la prima causa di invalidità in Italia e nel mondo. Si stima che circa l'80% della popolazione abbia sperimentato almeno una volta nella vita questo tipo di dolore, dai bambini alla popolazione anziana. Secondo i dati pubblicati dal Global Burden of Disease, il più grande studio epidemiologico internazionale sulle cause di morte e disabilità nel mondo, si prevede che la disabilità e i costi attribuiti alla lombalgia aumenteranno nei prossimi decenni.

IL RUOLO DELL'OSTEOPATA NEI CASI DI LOMBALGIA - La lombalgia è la prima causa di consulto osteopatico. Sono numerose le evidenze scientifiche che supportano l'efficacia dell'osteopatia nel ridurre l'intensità del dolore e migliorare la qualità di vita dei pazienti e il trattamento manuale è stato inserito nelle linee guida internazionali come terapia per la lombalgia, insieme alla correzione dello stile di vita.

Nei nostri studi si presentano pazienti che svolgono lavori fisici usuranti, ma anche professionisti che passano molto tempo in piedi o che adottano posture scorrette davanti al computer – ha dichiarato Paola Sciomachen, Presidente del ROI -. Questa patologia può affliggere inoltre le donne in gravidanza e si verifica nei bambini più frequentemente di quanto si pensi. Durante il primo incontro l'osteopata raccoglie informazioni dettagliate sui sintomi, lo stato generale di salute e la storia clinica pregressa, per inquadrare meglio le variabili soggettive del dolore. L'esame obiettivo e i test osteopatici guidano verso la scelta del trattamento più appropriato, che viene condiviso e formulato anche alla luce delle aspettative del paziente.

L'obiettivo del trattamento manuale osteopatico è contenere il dolore, migliorare la mobilità articolare e lo stato di tensione muscolare e garantire così al paziente una maggiore sicurezza nei movimenti quotidiani".

5 CONSIGLI PER PREVENIRE LA LOMALGIA -

- L'esercizio fisico è la cura migliore per prevenire la lombalgia e ridurre l'intensità. Sono raccomandati 150 minuti di esercizi ogni settimana, a una intensità modulabile in base alle proprie caratteristiche.
- Identificare e correggere fattori aggravanti come sovrappeso e stress giocano un ruolo fondamentale nel miglioramento della sintomatologia.
- Non esiste alcun motivo per cui limitare le proprie attività quotidiane. Molto spesso più del dolore è la paura di soffrire o di peggiorare la propria condizione a costituire il primo ostacolo alla guarigione.
- Anche se soffre di lombalgia è importante ricordare che nella maggior parte dei casi non c'è nessun danno organico e che spesso le indagini strumentali non costituiscono strumenti diagnostici risolutivi.
- Non esiste una postura ideale in assoluto e non esiste una postura direttamente correlata all'insorgenza di dolore lombare. La postura corretta è un elemento soggettivo ed è il risultato di più elementi riconducibili a diversi fattori, fra cui lo stile di vita.