



È la lombalgia la prima causa di disabilità nel nostro Paese

Visite gratuite. Per la Settimana Internazionale dell'**Osteopatia**, alcuni studi della Bergamasca apriranno le porte ai pazienti per una prima valutazione

Prende il via la terza edizione di CronOs, Cronicità e **Osteopatia**: da domani a domenica 23 aprile, in occasione della Settimana Internazionale dell'**Osteopatia**, 6 studi a Bergamo e provincia apriranno le porte per una prima valutazione gratuita ai pazienti che soffrono di lombalgia cronica. Il progetto, promosso dal **ROI - Registro degli Osteopati** d'Italia, ha l'obiettivo di informare i cittadini sul supporto che l'**osteopatia** può offrire ai pazienti che presentano disturbi cronici e di dare impulso alla ricerca scientifica in questo specifico campo della salute.

Come prenotare

È possibile prenotare il proprio appuntamento sul sito cronos.roi.it. I pazienti potranno individuare l'**osteopata** aderente all'iniziativa più vicino a loro attraverso la mappa interattiva disponibile qui. Una volta effettuata la scelta, i pazienti riceveranno tramite SMS il contatto telefonico del professionista selezionato per fissare l'appuntamento.

Prima causa di disabilità

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.

Osteopata e 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.

«La lombalgia cronica è una condizione molto comune, che può colpire in tutte le fasce d'età, ha dichiarato Paola **Sciomachen**, Presidente del **ROI**. 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. Questa patologia può affliggere inoltre le donne in gravi-

danza 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».

Cinque consigli per prevenire

- 1) 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.
- 2) Indentificare e correggere fattori aggravanti come sovrappeso e stress giocano un ruolo fondamentale nel miglioramento della sintomatologia.
- 3) 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.

4) Anche se soffri 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.

5) 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.

Il **Registro degli Osteopati** d'Italia (**ROI**) è l'Associazione di professionisti **osteopati** più rappresentativa e più antica del settore a livello nazionale. Nasce nel 1989 con l'obiettivo di stimolare la diffusione e la valorizzazione dell'**osteopatia** in Italia. Il **ROI** promuove la ricerca in campo osteopatico, l'aggiornamento e la formazione professionale dei suoi iscritti, a garanzia della qualità e della sicurezza delle prestazioni offerte. È un'associazione privata senza fini di lucro che svolge attività di autoregolamentazione, autodisciplina, rappresentanza e coordinamento degli associati.