

Mal di schiena

Percorso riabilitativo per il dolore lombare · Linee guida basate sull'evidenza

Cos'è e come si manifesta

Il mal di schiena (lombalgia) è una delle condizioni muscolo-scheletriche più diffuse: circa l'84% della popolazione adulta ne soffre almeno una volta nella vita. Nella maggior parte dei casi non è legato a una patologia grave, ma a fattori posturali, di carico, stress o stile di vita.

Il dolore può essere acuto (meno di 6 settimane), subacuto (6-12 settimane) o cronico (oltre 12 settimane). La buona notizia è che la stragrande maggioranza delle lombalgie migliora significativamente con un percorso attivo e strutturato.

Il percorso riabilitativo

Il percorso è suddiviso in fasi. La progressione avviene in base ai criteri clinici raggiunti, non solo al tempo trascorso.

FASE 1 — Gestione del dolore — Settimane 1-2

Obiettivi:

- Ridurre il dolore e l'infiammazione
- Mantenere il movimento attivo (evitare il riposo a letto)
- Comprendere la condizione e ridurre la paura del movimento

Cosa faremo:

- Educazione: il mal di schiena non è sinonimo di danno strutturale grave
- Terapia manuale: mobilizzazioni articolari e trattamento miofasciale
- Esercizi dolci di mobilità e controllo motorio
- Strategie di autogestione del dolore

Criteri di progressione:

- ✓ Dolore in riduzione
- ✓ Capacità di svolgere attività quotidiane di base

FASE 2 — Recupero funzionale — Settimane 3-6

Obiettivi:

- Ripristinare la mobilità completa
- Iniziare il rinforzo muscolare progressivo
- Riprendere le attività quotidiane

Cosa faremo:

- Esercizi di stabilizzazione del core e controllo motorio
- Rinforzo muscolare progressivo (glutei, paravertebrali, addominali)
- Mobilizzazioni specifiche se necessarie
- Graduale ripresa delle attività lavorative

Criteri di progressione:

- ✓ Range di movimento quasi completo
- ✓ Capacità di sostenere carichi moderati senza aumento del dolore

FASE 3 — Ritorno all'attività — Settimane 6-12

Obiettivi:

- Ritorno completo al lavoro e alle attività sportive
- Prevenzione delle recidive
- Autonomia nell'autogestione

Cosa faremo:

- Esercizi funzionali specifici per le attività del paziente
- Programma di esercizi a domicilio personalizzato
- Educazione alla prevenzione e alla gestione dei carichi
- Monitoraggio e verifica dei progressi con strumenti oggettivi

Criteri di progressione:

- ✓ Ritorno alle attività senza limitazioni significative
- ✓ Punteggio ai questionari funzionali nella norma

Tempi di recupero attesi

La maggior parte delle lombalgie acute migliora in 2-6 settimane. Per le forme croniche, un miglioramento significativo si raggiunge generalmente in 8-12 settimane di trattamento attivo. Il percorso viene adattato in base alla risposta individuale.

Quando consultare il medico

Contatta il medico o il fisioterapista se si presentano:

- **Dolore che peggiora progressivamente nonostante il trattamento**
- **Perdita di forza o sensibilità alle gambe**
- **Difficoltà nel controllo della vescica o dell'intestino**
- **Febbre associata al dolore lombare**
- **Dolore notturno che non migliora con il cambio di posizione**

Prenota la tua valutazione

Ogni percorso viene personalizzato sulla base dei tuoi obiettivi e della tua condizione.

WhatsApp: +39 348 117 9719 · Email: barbisanmauro@gmail.com

Studio di Fisioterapia ASSIST · Via San Girolamo Emiliani 19/A, Treviso

Riferimenti clinici

AOPT/JOSPT, Interventions for Acute and Chronic Low Back Pain, Revision 2021

NICE Guidelines NG59, Low back pain and sciatica in over 16s, 2016 (updated 2020)

Zhou T et al., Recent CPGs for management of LBP: a global comparison, BMC Musculoskelet Disord, 2024

ACP, Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain, 2017

Avvertenza legale

Il presente documento ha finalità esclusivamente informativa e divulgativa. Non costituisce in alcun modo una diagnosi, un parere medico, una prescrizione terapeutica né sostituisce il consulto con un professionista sanitario qualificato. Le informazioni contenute sono basate sulle linee guida cliniche citate e rappresentano indicazioni generali che devono essere personalizzate in base alla valutazione clinica individuale. L'autore declina ogni responsabilità derivante da un utilizzo improprio, autonomo o non supervisionato delle informazioni qui riportate. Per qualsiasi decisione relativa alla propria salute, si raccomanda di rivolgersi al proprio medico o fisioterapista di riferimento.

© 2026 Dott. Ft. Mauro Barbisan — Studio di Fisioterapia ASSIST. Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale, è consentita esclusivamente con citazione della fonte e previa autorizzazione dell'autore.