

Gestione della lombalgia

Informazioni per i pazienti



Le condizioni gravi sono molto rare

Il mal di schiena è molto comune. La maggior parte dei mal di schiena è legata a tensioni minori, che possono essere molto dolorose ma miglioreranno in pochi giorni o settimane. Il dolore peggiore non significa sempre più danni. Gli operatori sanitari sono qualificati a verificare le condizioni della schiena che possono richiedere indagini particolari, test o rinvio a uno specialista.



Usa semplici strategie di sollievo dal dolore

Per la maggior parte delle persone, il semplice sollievo dal dolore è la miglior cosa. Prova fascette o impacchi termici, tecniche di distrazione o di respirazione rilassata. A volte il medico può consigliare farmaci antidolorifici da banco o farmaci con obbligo di prescrizione a breve termine per aiutarti a continuare a muoverti mentre ti stai recuperando. Il medico controllerà il tuo progresso in modo da poter interrompere l'uso di qualsiasi farmaco il prima possibile. L'uso di oppioidi e benzodiazepine può portare a tolleranza e dipendenza e dovrebbero essere evitati.



Ricorda che la maggior parte delle persone non ha bisogno di scansioni

Il tuo medico organizzerà i test se sono necessari. Le radiografie lombari e altre scansioni di solito non mostrano la causa del dolore. Non cambiano il modo in cui viene trattato il dolore e ti espongono a radiazioni non necessarie. Possono farti preoccupare, facendo sì che il dolore rimanga più a lungo.



Rivolgiti al tuo medico locale per ulteriori consigli

Sei nella posizione migliore per gestire il tuo mal di schiena rimanendo attivo/a. Il tuo medico fornirà consigli e supporto e ti aiuterà a migliorare come previsto e a tornare alla vita normale.

Se fumi, le prove mostrano che questo potrebbe rallentare il recupero. Rivolgiti al tuo medico se hai domande o hai bisogno di aiuto per smettere di fumare. In alternativa, contatta la Quitline del NSW al numero 13 7848 (13 QUIT).



Continua a muoverti: è la cosa migliore da fare

Continua il più possibile la tua solita attività, facendo un po' più ogni giorno. Se lavori, rimani al lavoro o torna il prima possibile, anche se si tratta di part-time o di mansioni ridotte. Questo ti aiuterà a recuperare più rapidamente.

Evita il riposo a letto. Troppo riposo rallenta il recupero. Proteggere troppo la schiena tendendo o evitando il movimento può peggiorare le cose.



Ricorda a te stesso che la maggior parte delle persone migliora con il tempo

Per la maggior parte delle persone, il mal di schiena non significa che ci sia un problema serio o a lungo termine. Sii sicuro che la tua schiena migliorerà con il tempo se rimani attivo e segui i consigli che ti sono stati dati dai tuoi professionisti sanitari.

Adottando uno stile di vita sano (esercizio fisico regolare e perdita di peso in eccesso) è possibile ridurre il rischio futuro di lombalgia.

Se lavori, chiedi informazioni sul supporto che potrebbe essere disponibile per aiutarti a recuperare sul lavoro.

Cerca cure urgenti dal tuo operatore sanitario locale se:

- ✓ Non riesci a urinare o perdi il controllo del movimento intestinale
- ✓ Noti cambiamenti di sensibilità nella regione "sella" (il sedere, i genitali e tra le gambe)
- ✓ I sintomi peggiorano di molto, nonostante il trattamento.

In caso di emergenza, recarsi al pronto soccorso locale o chiamare lo 000.

In situazioni non urgenti, contatta il tuo professionista sanitario.

Piano di convalescenza dal mal di schiena

PER (NOME DEL PAZIENTE)	DATA

COME RIMARRÒ ATTIVO/A?

Cerca di non stare sdraiato/a o seduto/a per lunghi periodi (a meno che non stai dormendo).

Cambia posizione almeno ogni 30 minuti quando sei sveglio/a (ad es. siediti, poi cammina, sdraiati su un letto, cammina di nuovo).

Cerca di fare le tue normali attività il più possibile.

Stabilisci degli obiettivi per fare un po' più attività o cerca di camminare ogni giorno. Fai delle pause se necessario.

Inizia con il cammino per

Camminare è un modo semplice e sicuro per continuare a muoversi.

Utilizza altre strategie di gestione del dolore.

Impacchi di calore, fascette di calore o respirazione rilassata possono aiutarti a mantenere le tue normali attività.

Usa il lavoro come parte del tuo recupero.

Parla con il tuo datore di lavoro di ciò che puoi fare sul lavoro per aiutarti a rimanere attivo e ristabilirti. Parla anche con il tuo medico di ciò che puoi fare sul lavoro.

Affronta qualsiasi preoccupazione tu abbia riguardo al rimanere attivo.

[Prendi visione di questa guida](#) e poi parla con il tuo medico se hai ancora qualche preoccupazione.

Altro

COS'ALTRO PUÒ AIUTARMI A CONTINUARE A MUOVERMI?

I farmaci possono aiutarti a rimanere attivo. Il medico può prescrivere farmaci più forti per i primi giorni. Ti consiglieranno quando smettere di usarli, con revisioni regolari, fornendo un piano di farmaci sicuri durante la convalescenza.

Nome del farmaco	Dosaggio (quanto)	Con quale frequenza (ad es. due volte al giorno, prima dell'attività)	Quando fermarsi

QUALI SONO I PROSSIMI PASSI PER ME?

Dovrei vedere un professionista sanitario, e quando?	
Esame con	Informazioni di contatto
Quando	

Contatta il tuo professionista sanitario se la tua condizione peggiora.

Prodotto dall'Agencia del NSW per l'innovazione clinica e dall'Autorità statale di regolamentazione assicurativa del NSW.