



In tutto il mondo, il **mal di schiena** è la causa **più comune di disabilità**, rispetto a qualsiasi altra patologia

Solo **l'1-5%** circa delle

lombalgie è causato **da gravi malattie o lesioni**

L'esercizio fisico può aiutare a sviluppare **mobilità e forza**.

Piegarsi in avanti e sollevare dei



pesi sono dei movimenti normali e **sicuri per il corpo** - molti tipi di **esercizi**, incluso l'allenamento con i pesi, possono portare grandi **benefici**

DOLORE CRONICO



Il **dolore cronico** è un problema di salute pubblica a **livello mondiale**

Considerazioni sul dolore

Il **dolore acuto** è un campanello d'allarme di potenziali danni ai tessuti. Questo può svilupparsi in seguito ad un intervento chirurgico o un infortunio, tuttavia a volte insorge senza alcun motivo specifico.

La maggior parte dei **dolori cronici** non è associata a danni ai tessuti e può persistere per anni.

Gli esercizi riabilitativi sono inclusi in tutte le linee guida per il trattamento del dolore cronico – rivolgiti al tuo fisioterapista, il professionista della riabilitazione



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org