



## **CONTRO IL MAL DI SCHIENA EFFICACE LA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE**

**Uno studio prospettico dell'Istituto Scientifico di Lissone dell'Irccs Fondazione Maugeri dimostra i benefici di un approccio multidisciplinare, riabilitativo e motorio inserito all'interno di una terapia di gruppo, per migliorare il dolore lombare cronico.**

Curare il mal di schiena intervenendo sul nostro approccio alla vita e alle relazioni che essa presuppone. E' questo, in sintesi, il risultato cui è giunto un recente studio condotto dall'Unità Operativa di Riabilitazione specialistica neuromotoria dell'Istituto di Lissone (MI), dell'Irccs Fondazione Maugeri e che verrà ufficialmente presentato al Congresso Nazionale SIR (Società Italiana di Reumatologia) - SIMFER (Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitazione) del prossimo 4-6 ottobre, a Mantova.

Il mal di schiena, si sa, è una brutta compagnia, soprattutto quando non se ne vuole andare, ovvero in quel 5-7% dei casi in cui il semplice dolore lombare persiste, trasformandosi, via via, in dolore cronico a tutti gli effetti. Un corretto approccio terapeutico è quindi fondamentale non solo per il paziente, ma anche per la società, alla luce dei costi necessari per affrontare le patologie lombari, dove circa l'80% della spesa complessiva è assorbito dai casi ormai cronici.

L'équipe dell'U.O. di Riabilitazione specialistica Neuromotoria, che ospita complessivamente 72 posti letto di cui 28 a regime di ricovero diurno, partendo dall'attuale consensus scientifico internazionale che definisce la lombalgia comune una patologia "bio-psico-sociale", ha valutato l'efficacia dell'approccio riabilitativo di gruppo e ad impronta cognitivo comportamentale in soggetti con lombalgia cronica, considerati a bassa disabilità. E' riconosciuto, infatti, che, oltre a fattori fisici, nelle lombalgie croniche entrano in gioco fattori psicologici e sociali che hanno un ruolo determinante sia nella fase di insorgenza del dolore che nel suo mantenimento.

Dal marzo di quest'anno è stato quindi selezionato un gruppo di soggetti, attivi dal punto di vista lavorativo, che presentavano, tra gli altri, sintomi di patologie come ipertensione, sindrome ansiosa, etc. e che si sono rivolti all'Istituto Scientifico di Lissone per un mal di schiena persistente da più di 6 mesi.

Tutti hanno partecipato a sedute bisettimanali di Kinesiterapia ad impronta cognitivo-comportamentale della durata di un'ora ciascuna, per un totale di 10 incontri. Durante le sedute rieducative i pazienti hanno eseguito esercizi di rilassamento miofasciale, di recupero articolare, in un'ottica stabilizzante cui è stata associata una rieducazione sia della postura che del respiro. Il fulcro degli incontri era rappresentato dalla discussione sulle strategie conoscitive, educative, cognitive (incluse le reazioni di coping, cioè le reazioni psicologiche con cui si reagisce agli eventi quotidiani) e comportamentali, offrendo spazio alla discussione interattiva dei problemi psico-sociali, comportamentali ed occupazionali, presentati dai pazienti.

I risultati, considerati molto incoraggianti dallo staff medico, hanno evidenziato un miglioramento significativo del dolore, delle abilità motorie e posturali in tutti i soggetti; soprattutto si è riscontrata la presa di coscienza del problema e delle più idonee strategie comportamentali da parte dei pazienti che hanno portato ad un complessivo miglioramento dello stato di salute, nonostante non siano state utilizzate tecniche spiccatamente antalgiche quali le terapie farmacologiche, fisiche o infiltrative.

Lo studio rappresenta quindi una conferma delle potenzialità dell'approccio cognitivo comportamentale associato al trattamento di kinesiterapia nel ridurre il dolore lombare, migliorando l'impatto sul dolore complessivo percepito.