

Il mal di schiena e le patologie dell'apparato muscolo scheletrico hanno un impatto drammatico sulla vita di chi convive con il dolore e sulle sue relazioni familiari e sociali.

La mia proposta si basa su: informazione, valutazione e trattamento.

Informazione: hai diritto ad essere informate sui più recenti risultati della ricerca in questo settore.

Valutazione: comprende anamnesi e test di movimenti ripetuti. Sarai valutato allo scopo di definire un programma individuale di esercizi ed attenzioni posturali nella tua **"PREFERENZA DIREZIONALE"**.

Trattamento: Ti sarà richiesto di esercitare la tua schiena nella tua direzione di movimento (precisa ed individuale) per determinare la riduzione/centralizzazione/abolizione dei sintomi ed il ripristino di una maggiore funzionalità.

**"PREFERENZA DIREZIONALE":**

1. È la direzione di movimento che determina una diminuzione / abolizione / centralizzazione dei sintomi ed un ripristino della funzionalità;
2. È individuale, diversa da persona a persona;
3. È individuata dalla valutazione clinica;
4. È ben presente nella letteratura scientifica;
5. Permette la gestione del dolore dell'episodio e la messa a punto di un programma di prevenzione delle recidive.

La maggior parte delle persone che soffre di problemi lombari presenta una "preferenza direzionale"; la sua individuazione è legata ad una rapida risoluzione del dolore.

Esiste una minoranza di soggetti che non evidenzia una preferenza direzionale. Per loro metto a punto un programma individuale multi disciplinare per incrementare la funzionalità. L'incremento, in tempi un poco più dilatati, determinerà anche una riduzione dei sintomi.

La preferenza direzionale è presente anche in chi ha dolori localizzati in altre zone del corpo.

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!