



World
PT Day
2024

GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA

Se hai più di 65 anni
e hai mal di schiena
devi sapere che ...



Cosa dicono gli studi

Molti studi sulla '**lombalgia**', comunemente conosciuta come mal di schiena, non sono focalizzati sugli anziani e la maggior parte non sono adatti per essere generalizzati su tale fascia di popolazione



Quali problemi provoca la lombalgia nella persona anziana

Sono necessari 3 mesi per considerare **cronico** il mal di schiena. Le persone con mal di schiena hanno dolore, problemi di equilibrio, difficoltà a camminare e a svolgere le proprie attività di vita quotidiana. L'incidenza aumenta con l'età. Inoltre, le persone anziane hanno un problema più severo ed una capacità di recupero più limitata



L'attività fisica è efficace

Il 36% degli anziani (>65 anni) sono affetti da lombalgia almeno una volta all'anno. Studi recenti dimostrano che **l'attività fisica** può aiutare a ridurre dolore e disabilità.

Le persone over 65 che svolgono attività fisica intensa **almeno una volta a settimana** hanno **minor rischio** di sviluppare lombalgia di breve o lunga durata. L'attività fisica vigorosa ha un **effetto protettivo!**



La **Fisioterapia** specialistica
per l'**anziano** e l'**invecchiamento attivo**
può aiutare a migliorare la tua **salute**
e il tuo **benessere generale** con interventi
di cura, prevenzione e promozione della salute

 gisgeriatrico@aifi.net



<http://aifi.net/gis-nis/gis-fisioterapia-geriatrica/>

