

La **“Back School”**, letteralmente tradotta **“Scuola della schiena”**, è sorta per insegnare tutto quello che serve per prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia; non è una semplice ginnastica per il mal di schiena, ma una vera e propria scuola.

Obiettivo della **Back School** non è solo ridurre il dolore ma soprattutto rimuovere la causa che lo provoca. Siccome la maggior parte dei dolori è dovuta a insufficiente conoscenza della colonna vertebrale, posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, la **Back School** si prefigge di agire su questi fattori di rischio.

La **Back School** è in un certo senso rivoluzionaria perché permette di passare da un trattamento passivo ad un trattamento attivo, cioè rende il soggetto che soffre di lombalgia non più passivo esecutore di prescrizioni mediche, ma attivo e cosciente protagonista del suo trattamento. Il paziente così preparato acquisisce un atteggiamento di fiducia con la capacità di autogestire i suoi problemi di salute attraverso un impegno personale.

### **Medicina basata sull'evidenza**

In presenza di **dolore acuto** la **Back School** è utile per riequilibrare tempestivamente le strutture della colonna vertebrale e ridurre il dolore.

In presenza di **dolore cronico** la **Back School** è fondamentale per agire sulle cause che rendono il dolore persistente.

Per questi motivi la **Medicina basata sull'evidenza** consiglia la **Back School** a chi soffre di mal di schiena.



### **È dannoso non solo l'uso scorretto ma anche il disuso.**

Fino a pochi anni fa la terapia più frequentemente prescritta in presenza di lombalgia acuta era il riposo a letto accompagnato dai farmaci analgesici e antinfiammatori. Si temeva che mantenere in carico una colonna sofferente rallentasse la guarigione.

Ora la medicina basata sull'evidenza non ritiene più opportuno il riposo a letto perché è stato dimostrato che diminuire ogni attività rallenta la guarigione.

L'inattività prolungata produce effetti negativi su tutte le strutture del rachide e sulle capacità fisiche: i muscoli si indeboliscono, le ossa vanno incontro ad osteoporosi, i legamenti diventano fragili, le cartilagini degenerano e la nutrizione del disco è scarsa. Per tutti questi motivi **“STAI IN ATTIVITÀ”**.

### **Ma che cosa significa stare in attività?**

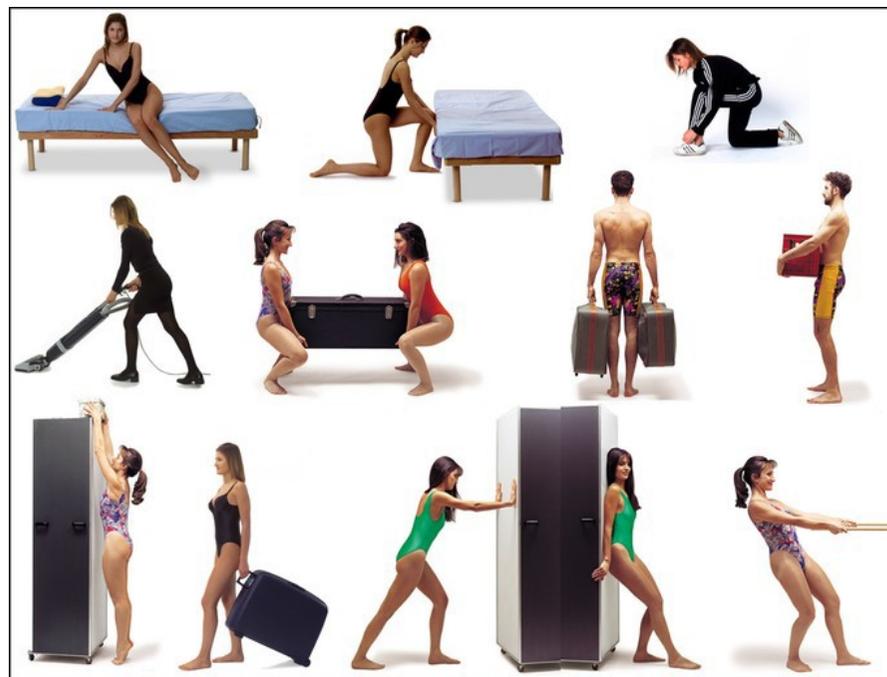
Significa svolgere le normali attività motorie quotidiane, lavorative, del tempo libero, ricreative e sportive.

Tuttavia, occorre fare attenzione perché i movimenti quotidiani eseguiti scorrettamente, aumentano il mal di schiena. Infatti, in fase acuta, in presenza di un blocco antalgico, i movimenti scorretti diventano impossibili.

Pertanto, è fondamentale precisare che occorre stare in attività con un uso corretto del rachide: le strutture del rachide mantengono la loro piena efficienza e funzionalità quando la colonna vertebrale viene usata correttamente.

Pertanto se è vero che in presenza di lombalgia acuta è importante stare in attività e che l'uso scorretto è tra le cause più importanti di algie vertebrali ne consegue che:

**IL MIGLIOR MODO DI PREVENIRE E CURARE LA LOMBALGIA È STARE IN ATTIVITÀ USANDO CORRETTAMENTE LA COLONNA VERTEBRALE.**



Il centro Acquarehab da la possibilità di effettuare corsi in gruppi di max 6 persone. Il terapeuta avrà comunque modo di seguire in maniera accurata ciascuno dei partecipanti.

## INFO UTILI:

- Orario apertura struttura:  
dal Lunedì al Sabato dalle ore 7.30 alle ore 20.30
- La segreteria per appuntamenti o informazioni è aperta  
dal Lunedì al Venerdì dalle ore 8.30 alle ore 19.30  
Sabato dalle ore 8.30 alle ore 12.00.
- Prima di ogni prestazione, a seguito di una dettagliata  
informazione all'utente, viene raccolto il consenso  
informativo.
- Tutti i dati vengono trattati nel rispetto delle vigenti  
disposizioni in materia di tutela della privacy.  
(D.Lgs. 196/03).

Via Pisacane 1, 46034 Borgo Virgilio, Mantova (MN)

Tel. 0376 281428 - Cell. 392 3504754

[www.acquarehab.com](http://www.acquarehab.com) – [segreteria@acquarehab.com](mailto:segreteria@acquarehab.com)



AcquaRehab srl



**BACK SCHOOL**  
**“SCUOLA DELLA SCHIENA”**