



**Gesti mirati**  
per una schiena  
senza dolore!

La fisioterapia è **efficace.**

### La fisioterapia è efficace: risultati concreti e duraturi

La fisioterapia svolge un ruolo centrale nel trattamento e nella prevenzione del mal di schiena. Le linee guida nazionali e internazionali raccomandano un approccio terapeutico attivo incentrato su misure fisioterapiche mirate.<sup>2</sup>

#### Principali misure fisioterapiche:

- **Miglioramento della mobilità**  
Attraverso esercizi di rafforzamento, stabilizzazione e mobilizzazione.
- **Promozione dell'autogestione**  
Consigli sulla gestione del dolore e guida ai comportamenti salutari da adottare nella quotidianità.
- **Collaborazione interprofessionale**  
Collaborazione con altri professionisti della salute, in particolare nel caso di mal di schiena cronico.

L'obiettivo è evitare la cronicizzazione, migliorare la funzionalità fisica e, nel lungo termine, aumentare la qualità della vita.

### Mal di schiena: rimanere attivi con la fisioterapia

Il mal di schiena è uno dei disturbi più diffusi in Svizzera. Circa l'88% della popolazione riferisce di aver sofferto di mal di schiena nell'arco dell'anno e il 22% lamenta mal di schiena anche più volte alla settimana.<sup>1</sup>

Spesso questi disturbi comportano limitazioni nella vita quotidiana e professionale e sono tra le principali cause di inabilità al lavoro e di richieste di invalidità.

Nella maggior parte dei casi il mal di schiena è innocuo. È tuttavia importante escludere le cosiddette «red flag», ovvero segnali di problematiche rare ma gravi come fratture, infezioni o emergenze neurologiche. Se non ci sono segnali che potrebbero indicare tali problematiche, si tratta di solito di mal di schiena aspecifico.<sup>1</sup>

Il mal di schiena cronico, in particolare, può ridurre notevolmente la qualità della vita e comporta non solo costi diretti per le prestazioni di cura ma anche costi indiretti dovuti alle assenze dal lavoro e alla riduzione della produttività.

### Scientificamente provato: la fisioterapia ripaga

Il nuovo studio della Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) lo dimostra chiaramente: la fisioterapia è efficace nel trattamento del mal di schiena e permette di risparmiare sui costi. Le misure fisioterapiche sono efficaci nel trattamento del mal di schiena, sia acuto che cronico. La chinesiterapia attiva, in particolare, è considerata un metodo efficace per alleviare il dolore e migliorare la funzionalità fisica.<sup>2</sup>

Anche dal punto di vista economico-sanitario la fisioterapia offre chiari vantaggi: riduce il rischio di cronicizzazione, permette di evitare costosi trattamenti e contribuisce a ridurre l'incapacità al lavoro prolungata. Ciò rappresenta un vantaggio sia per le persone colpite da questo disturbo sia per il sistema sanitario.



**Saperne di più**  
[physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace](https://physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace)

### Perché la fisioterapia è molto più che semplice movimento

Nella fisioterapia convergono conoscenze mediche, competenze pratiche ed esperienza clinica. Ogni trattamento viene messo a punto in base alla diagnosi fisioterapica, alle ultime conoscenze scientifiche in materia e all'obiettivo del singolo o della singola paziente. La fisioterapia fonde trattamento terapeutico mirato, consulenza e indicazioni pratiche, il tutto in allineamento con lo stato di salute e le risorse del o della paziente.



---

**Riferimenti bibliografici**

<sup>1</sup> Rheumaliga Schweiz. Rückenreport 2020. Zürich: Rheumaliga Schweiz; 2020.

<sup>2</sup> Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Endbericht. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.