

Il GSS - Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali - rispetta la vostra privacy! La lista degli iscritti e' strettamente riservata e non verra' mai fornita a terzi. Se non volete piu' ricevere le News, trovate piu' avanti le istruzioni per la rinuncia

In questo numero:

- ** NOTIZIE DALLA LETTERATURA
- ** REVISIONE DALLA LETTERATURA
- ** VII CONGRESSO ISICO R&R 2011
- ** PROGRAMMA SCIENTIFICO GSS 2011
- ** LINK UTILI
- ** LA CITAZIONE
- ** AUGURI

NOTIZIE DALLA LETTERATURA a cura di Alessandra Negrini

+ CAMMINARE È LA MIGLIOR MEDICINA PER IL MAL DI SCHIENA?
Hendrick, European Spine Journal, 2010

"Camminare è la medicina migliore" diceva Ippocrate 2400 anni fa. Purtroppo, gli studi clinici non offrono risposte certe. Una revisione sistematica recente di Hendrick non ha trovato evidenze a favore del cammino nel trattamento del mal di schiena acuto, subacuto o cronico. Questa conclusione non è definitiva perché in realtà gli studi pubblicati sull'argomento sono troppo pochi.

Finché non avremo evidenze più certe, Hendrick consiglia ai clinici di continuare a sottolineare ai pazienti che soffrono di mal di schiena che rimanere attivi e camminare è una componente importante del programma di trattamento.

È stato ormai più volte confermato che i pazienti con lombalgia acuta dovrebbero riprendere le loro attività normali il più rapidamente possibile. E per la maggior parte delle persone, le attività normali includono un po' di cammino. Tuttavia, non esistono evidenze che nessun tipo di esercizio - cammino, corsa, nuoto, yoga, Pilates - sia superiore alla ripresa delle attività normali nella lombalgia acuta.

Nella lombalgia cronica, esistono evidenze che la prescrizione di esercizi è leggermente benefica, ma nessun tipo particolare di esercizio è migliore di altri.

+ L'ESERCIZIO FISICO PROVOCA DOLORE E LESIONI NELLE PERSONE IN SOVRAPPESO?
Janney, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2010

Alcuni operatori sanitari temono che l'esercizio fisico provochi nuove lesioni e patologie - dalla fascite plantare alla gonalgia e al mal di schiena - a chi è in sovrappeso.

Un recente studio clinico offre informazioni rassicuranti sugli effetti degli esercizi sulle persone in sovrappeso.

Janney ha condotto uno studio per verificare se uomini e donne in sovrappeso a cui era stato prescritto esercizio fisico come parte di un programma di dimagrimento presentassero un rischio più elevato di lesioni e patologie.

La popolazione dello studio comprendeva 397 persone in sovrappeso o obese, assegnate in modo randomizzato a programmi di esercizi (100, 200 o 300 minuti alla settimana) o a un intervento di controllo educativo.

Nei 18 mesi di durata dello studio, 46% della popolazione ha riportato almeno una

lesione/patologia e 32% ha riportato almeno una lesione attribuibile all'esercizio fisico. Le patologie e lesioni più frequentemente riportate erano lesioni muscoloscheletriche agli arti inferiori (21%), malattie infettive respiratorie/raffreddore/influenza (18%) e mal di schiena (10%). Tra i disturbi agli arti inferiori, la gonalgia era il più frequente.

Solo 7% delle lesioni erano attribuibili al solo esercizio fisico.

Nell'analisi statistica, l'indice di massa corporea (e non l'esercizio) aveva una relazione statisticamente significativa con il momento della prima lesione e delle lesioni successive.

Questi risultati indicano che la perdita di peso ottenuta grazie all'esercizio fisico può essere la via che porta a ridurre il rischio di lesioni e patologie tra gli individui in sovrappeso.

REVISIONE DALLA LETTERATURA a cura di Salvatore Atanasio

+ "LE PREFERENZE DEI PAZIENTI PER IL TRATTAMENTO DELLA SCOLIOSI CON IL CORSETTO"
Bunge EM e al. - Spine (Phila Pa 1976). 2010 Jan 1;35(1):57-63.
Da "Revisione della Letteratura - GSS 3/2010"

Secondo gli autori il trattamento con corsetti presenta sicuri inconvenienti e benefici incerti. Questo è l'assunto iniziale dell'articolo che presentiamo. E, per carità, alla luce della letteratura scientifica, l'asserzione sembra attendibile. Ma poi questo studio, che ha preso in considerazione con metodologia scientificamente ineccepibile le preferenze dei pazienti scoliotici in merito al trattamento ortesico, giunge a conclusioni che suonano dolci per le nostre orecchie. Il corsetto, indubbiamente invasivo e fastidioso, è accettato se comporta una considerevole riduzione del rischio di ricorrere all'intervento chirurgico, come ha documentato un importante studio presentato da ISICO al recente Congresso SOSORT di Montreal (<http://www.isico.it/comunicati/comunicato201005.htm>). Un ruolo decisivo nelle scelte del paziente riguardo al trattamento ortesico lo svolgono l'efficacia correttiva e la comoda "vestibilità" (e l'invisibilità aggiungerei noi). Da qui l'indicazione chiara nel proseguire sulla strada della progettazione di corsetti, sì efficaci ma sempre più "patient oriented", come da alcuni anni ha intrapreso la società internazionale di studio del trattamento conservativo della scoliosi (http://www.gss.it/sosort_trattamento_con_corsetto.pdf)

VII CONGRESSO ISICO R&R 2011 QUOTA RIDOTTA ENTRO IL 26 FEBBRAIO

+ <http://www.isico.it/rer2011/default.htm>

Si svolgerà a MILANO, il 26 MARZO 2011, il VII CONGRESSO ISICO R&R 2011 "RACHIDE E RIABILITAZIONE MULTIDISCIPLINARE: EVIDENCE BASED MEETING" Giunto alla VII edizione, è un appuntamento fisso in Italia per chi si occupa, a livello diagnostico, terapeutico o preventivo, di riabilitazione delle disabilità che hanno origine da problemi della colonna vertebrale, ed il parterre degli invitati è di livello mondiale.

IMPORTANTE: I SOCI GSS beneficiano della quota ridotta (Euro 135 invece di Euro 190) per le iscrizioni entro il 26 febbraio 2011.

I COLLABORATORI DEI SOCI (con delega del Socio): Euro 150 invece di 190.

Programma scientifico, modalità di iscrizione e informazioni alla pagina:

<http://www.isico.it/rer2011/default.htm>

Informazioni presso la segreteria del Congresso: tel. 320.8144339 (ore 10-16) - fax 02.93661376 - e-mail: congresso@isico.it

PROGRAMMA SCIENTIFICO GSS 2011: PERCHE' ASSOCIARSI

+ http://www.gss.it/pdf/depliant_2011.pdf

- Offre un aggiornamento continuo e di alta qualità nel settore della colonna e delle patologie vertebrali
- Accresce le competenze e promuove il progresso professionale
- Consente un notevole risparmio di tempo e di denaro perché offre il servizio di selezionare e riassumere in italiano gli articoli delle più qualificate riviste scientifiche a livello internazionale.

LINK UTILI

+ http://www.partecipasalute.it/cms_2/node/1330

Il potenziamento muscolare progressivo aiuta gli anziani nelle attività quotidiane

+ http://www.partecipasalute.it/cms_2/node/1569

L'integrazione con Vitamina D non aumenta la densità ossea nei bambini sani

LA CITAZIONE

Molti dati clinici sono basati su studi epidemiologici fatti su ampie popolazioni. Un medico invece si confronta con il singolo, con l'individuo unico. Non c'è mai alcuna certezza che questi corrisponda alla curva normale di distribuzione statistica. La statistica può offrire una verità probabilistica, ma nasconde l'anima e l'individualità. (B. Blown)

PERCHE' ASSOCIARSI AL GSS

- + Accresce le competenze e promuove il progresso professionale (www.gss.it/associa.htm)
- + Offre un aggiornamento continuo e di alta qualità nel settore delle patologie vertebrali (www.gss.it/attivita.htm)
- + Consente un notevole risparmio di tempo e di denaro perché offre il servizio di selezionare e riassumere in italiano gli articoli delle più qualificate riviste scientifiche a livello internazionale (www.gss.it/fonti.htm).

QUALCHE CHIARIMENTO

-- Cos'è il GSS?

Il Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali è un'associazione scientifica no-profit.

Per maggiori chiarimenti, vai alla pagina <http://www.gss.it/gss.htm>

È possibile iscriversi al GSS anche direttamente via Internet: vai alla pagina <http://www.gss.it/scheda.htm>

-- Cosa sono le GSS News?

Le GSS News (che state leggendo adesso) sono una pubblicazione mensile che viene GRATUITAMENTE inviata via e-mail a chiunque (Soci e non) ne fa richiesta.

-- Cos'è GSS Online?

È un insieme di servizi e iniziative offerti via Internet ai Soci del GSS.

Per maggiori informazioni vai a <http://www.gss.it/online/index.htm>

* Vi invitiamo a distribuire liberamente le GSS News, senza alcuna modifica, a chiunque possa essere interessato.

* E' possibile consultare i numeri arretrati delle News dalla pagina <http://www.gss.it/news/index.htm>

Abbonamento/Rinuncia

Per ricevere le GSS News, inviare una e-mail a:
abbonami@gss.it

Per non ricevere piu' le GSS News, inviare una e-mail a:
rimuovi@gss.it

Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali
Casella postale 89
27029 Vigevano PV
Tel./Fax 0381 23617
E-mail: gss@gss.it
<http://www.gss.it>