



COMUNICATO STAMPA

Report approfondito sulla schiena 2020

La Lega contro il reumatismo ha condotto un'indagine sulla salute della nostra schiena

Zurigo, 14 luglio 2020

Il Report sulla schiena del 2020 si basa su un sondaggio rappresentativo sulla popolazione legato alle ultime conoscenze scientifiche. Il report descrive una problematica epidemica nella popolazione con conseguenze significative a livello di salute, sociale e finanziario. Sebbene il mal di schiena acuto spesso si risolve nell'arco di giorni o settimane, esso può cronicizzarsi causando importanti ripercussioni a lungo termine sulla qualità di vita delle persone colpite. Queste conseguenze vanno evitate. Un risultato del sondaggio desta particolari preoccupazioni: la maggior parte dei/delle partecipanti non riconosce i segnali di allarme e non sa quando è il momento opportuno di rivolgersi al medico.

Analisi approfondita di un problema diffuso

La Lega svizzera contro il reumatismo pubblica il «Report svizzero sulla schiena 2020». Nella primavera del 2020, migliaia di donne e uomini hanno partecipato a un sondaggio rappresentativo della Lega svizzera contro il reumatismo sul tema del mal di schiena. I risultati mostrano come la popolazione si confronta e agisce in caso di mal di schiena. Il Report sintetizza tutti i risultati del sondaggio del 2020, li mette in relazione con la ricerca scientifica attuale e li confronta con il tanto citato sondaggio precedente, il «Report sulla schiena 2011».

Il mal di schiena è in forte aumento

Il mal di schiena ha assunto una dimensione epidemiologica. Il confronto tra il 2011 e il 2020 evidenzia un marcato aumento. Nove anni fa, i/le partecipanti che dichiaravano di soffrire di mal di schiena più volte alla settimana o al mese erano il 39%, mentre nel 2020 la quota è arrivata al 50%. La percentuale di chi non soffre per niente di mal di schiena è scesa dal 7% al 2%.





Allarme!

Quando bisogna ricorrere a una consulenza medica? Sono troppi i/le partecipanti che non hanno saputo rispondere correttamente a questa domanda. Il mal di schiena acuto in genere migliora nell'arco di giorni o settimane. Finché il dolore è sopportabile non è necessario un consulto medico. Bisogna invece agire tempestivamente se il mal di schiena acuto è accompagnato da uno o più dei seguenti sintomi:

- Forte mal di schiena non influenzabile che si irradia al braccio o alla gamba
- Intorpidimento o formicolio al piede o alle dita del piede
- Alterazioni della sensibilità alla gamba
- Fenomeni di paralisi al braccio o alla gamba
- Malessere generale con febbre, perdita di peso o altri disturbi
- Dolori supplementari al torace o al ventre
- Mal di schiena dopo un infortunio

Il mal di schiena si ripercuote sulla vita quotidiana

Il Report sulla schiena descrive in che modo il mal di schiena influenza la vita quotidiana. Più della metà delle persone intervistate si sente parzialmente o gravemente limitata in diversi ambiti della vita, soprattutto per quanto riguarda il sonno, lo sport e le attività del tempo libero. Per una persona su quattro il mal di schiena ostacola lo svolgimento della propria attività lavorativa.

Stringere i denti?

Sebbene il mal di schiena sia in aumento, negli ultimi nove anni le assenze sono diminuite. Una spiegazione può essere che le persone si recano al lavoro nonostante i problemi di salute a causa della pressione nel proprio ambiente o per paura di perdere il posto. In base alle indagini, le persone professionalmente attive in Svizzera lavorano in media quattro giorni all'anno nonostante un problema di salute per il quale sarebbe meglio restare a casa.

Il mal di schiena causa costi elevati

Nonostante le assenze sul lavoro per il mal di schiena siano sempre di meno, questo problema causa un'enorme perdita di produttività pari a 4939 franchi per paziente all'anno. Dal Report sulla schiena emerge inoltre che le persone colpite coprono in prima persona una parte consistente delle spese sanitarie: nel 2019, due terzi dei/delle partecipanti ha dichiarato di spendere di tasca propria in media 524 franchi all'anno per il mal di schiena. Questa cifra include tutti i costi per trattamenti, farmaci o mezzi ausiliari non coperti dalla cassa malati. Per le persone con mal di schiena cronico, i costi sostenuti nel 2019 raggiungono una media di 836 franchi.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Mal di schiena e differenze culturali

Cosa fare in caso di mal di schiena? Il Report sulla schiena 2020 evidenzia alcune differenze culturali in relazione a questa domanda. In caso di mal di schiena, infatti, gli/le abitanti della Svizzera tedesca si muovono molto di più rispetto a chi vive nella Svizzera romanda (rispettivamente 24% e 14%), dove l'abitudine al riposo è più diffusa rispetto alla Svizzera tedesca (rispettivamente 24% e 10%). Ricorrere a semplici rimedi casalinghi, come l'applicazione di caldo o di freddo, è più popolare nella Svizzera tedesca rispetto alla Svizzera romanda.

Il movimento aiuta

Il movimento mirato può contrastare il mal di schiena e impedirne la cronicizzazione. Le persone lo sanno, ma stanno sedute troppo a lungo e si muovono troppo poco. In generale, si raccomanda un minimo settimanale di 150 minuti di attività fisica con una leggera accelerazione di polso e respirazione. In alternativa si possono svolgere almeno 75 minuti di attività fisica intensa. La Lega contro il reumatismo ha diverse proposte per le esigenze più diverse, come il corso di gruppo «Active Backademy», il manuale per l'allenamento della schiena («Mein Rücken-Coach», in tedesco) o il pratico dépliant che illustra semplici esercizi per la schiena.

Il Report svizzero sulla schiena 2020 presenta numerosi altri numeri, fatti, approfondimenti e sviluppi.

Autrice del Report sulla schiena 2020

Angela Mueller, Collaboratrice scientifica, Lega svizzera contro il reumatismo

Altre informazioni

Monika Siber, Responsabile comunicazione, tel. 044 487 40 60,
m.siber@rheumaliga.ch





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Lega svizzera contro il reumatismo

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello che include 20 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali nonché sei organizzazioni nazionali dei pazienti. Il suo impegno è dedicato alle persone colpite e si rivolge a interessati, medici e health professional con informazioni, consulenza, corsi, formazione continua e ausili per la vita quotidiana. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958 e si fregia del marchio di qualità ZEWO per organizzazioni di pubblica utilità.

In Svizzera 2 milioni di persone convivono con una malattia reumatica. La Lega svizzera contro il reumatismo le sostiene nella loro vita quotidiana.

