



## **BACK SCHOOL (La scuola per la schiena)**

Il programma Back School si basa sull'eziologia della lombalgia, unisce i contributi della medicina, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute per prevenire e curare le algie vertebrali. Una buona conoscenza del proprio corpo è sicuramente il primo passo per gestirlo in maniera più corretta e consapevole. E' questo il principio di base che, nel 1969, porta in Svezia alla creazione della prima Back school: un corso pratico e teorico per conoscere la propria schiena e prevenirne le patologie.

Da allora di Back schools ne sono nate in tutto il mondo e negli anni ottanta anche in Italia.

Il percorso di lezioni è organizzato in 4 livelli successivi.

1) Deve fornire cenni teorici di anatomia e fisiologia relativi alla colonna vertebrale e l'analisi delle patologie che possono interessarla.

2) Il paziente diviene consapevole dei propri problemi alla schiena e delle posture errate che li hanno generati.

3 – 4) Sono i livelli di rieducazione dove:

- vengono mostrati esercizi di potenziamento muscolare e come svolgerli a domicilio per prevenire future complicazioni
- vengono illustrate tecniche per sollevare e spostare oggetti sia leggeri che pesanti
- si consiglia di modificare spesso la postura durante la giornata per diminuire l'affaticamento;
- si prepara l'individuo sul come distribuire correttamente il peso del corpo durante la giornata.

L'obiettivo principale del percorso Back School Om Shanty è responsabilizzare il cliente e renderlo autonomo nella gestione del proprio mal di schiena durante la vita di tutti i giorni sensibilizzandolo sulla prevenzione di ulteriori complicazioni.