

Ho mal di schiena!

Un'esclamazione che abbiamo sentito più volte, che leggiamo al viso sofferente di un parente, di un amico e che molte volte ci impedisce il normale svolgimento delle attività della vita quotidiana.

L'**ANMAR ODV Associazione Nazionale Malati Reumatici** con **A.Ma.R.V. ODV** vuole dare alla persona un'opportunità per riconoscere il proprio mal di schiena, attraverso l'iniziativa voluta con **Federfarma Veneto**. La prima vera rete di Reumatologia che sottolinea il ruolo fondamentale delle tre figure professionali che si prendono cura della nostra salute: il Farmacista territoriale, il Medico di Medicina Generale e lo specialista Reumatologo. **Una corretta informazione permette di non sottovalutare i sintomi ed è necessaria per una diagnosi appropriata.**

L'uso di antinfiammatori e antidolorifici per automedicazione è sempre più frequente. Per evitare questo abuso, invitiamo le persone affette da mal di schiena a chiedere aiuto ai professionisti di questa rete. Il Farmacista riconosce attraverso l'abuso dei FANS i sintomi e suggerisce la possibilità di rivolgersi al Medico di Medicina Generale, che dopo un'attenta visita valuta i sintomi e invierà la persona al Centro di Reumatologia più vicino per ulteriori approfondimenti e cure adeguate.

Spesso le persone affette da mal di schiena ricorrente acquistano farmaci per automedicazione, senza mai chiedere informazioni e senza mai sottoporsi a visita dal proprio medico.

Questo progetto intende educare ad un corretto percorso diagnostico e a uso appropriato dei farmaci, evidenziando le differenze tra mal di schiena meccanico e mal di schiena infiammatorio. È importante identificare la tipologia del proprio mal di schiena, non appena insorge, per poterlo trattare adeguatamente. **Non bisogna sopportare il dolore pensando che prima o poi sparisce.** Il ritardo nel trattamento del mal di schiena aumenta la possibilità di danni a lungo termine, oltre ad avere un impatto negativo nella vita quotidiana, lavorativa e sociale.

Non ignorare il tuo mal di schiena!

1. Quando è iniziato il tuo mal di schiena?

prima dei 40 anni ☐

tra 40 e 45 anni ☐

dopo i 45 anni ☐

2. Il tuo mal di schiena si è sviluppato gradualmente?

SI ☐ NO ☐

3. Il mal di schiena migliora con l'esercizio fisico?

SI ☐ NO ☐

4. Il tuo mal di schiena non migliora con il riposo?

SI ☐ NO ☐

5. Il mal di schiena è presente anche di notte o al mattino presto e migliora con il risveglio?

SI ☐ NO ☐

6. La mattina avverti una sensazione di rigidità che dura almeno 30 minuti?

SI ☐ NO ☐

7. Ti capita di svegliarti nella seconda parte della notte per il dolore?

SI ☐ NO ☐

8. Hai un dolore localizzato nella regione delle natiche spesso alternante dx-sx che scende posteriormente sulle cosce?

SI ☐ NO ☐

Se hai risposto sì ad almeno quattro di queste domande chiedi al tuo Medico di Medicina Generale che dopo un'attenta valutazione ti prescriverà la terapia adeguata o ti consiglierà di effettuare una visita reumatologica



Il progetto è progetto pilota condiviso con

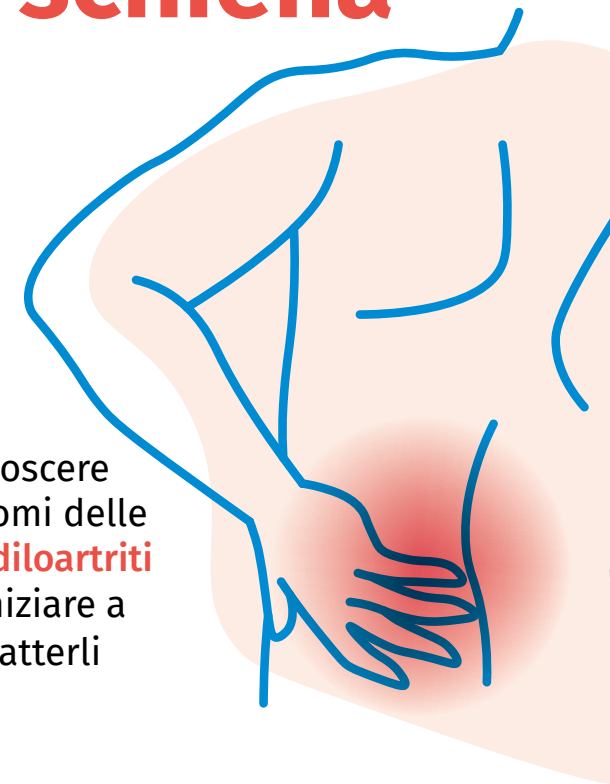
ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

Realizzato con il contributo non condizionante di

NOVARTIS

Non sottovalutare il tuo mal di schiena

Riconoscere i sintomi delle **spondiloartriti** per iniziare a combatterli



CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE

Numero Verde
800-910 625

Attivo
dal lunedì al venerdì
Dalle 10:00 alle 12:00
Dalle 16:00 alle 18:00



Dona il 5 x 1000! – Codice fiscale 94017350276

Verifica i tuoi sintomi

Queste domande sono rivolte alle persone che soffrono di mal di schiena da più di 3 mesi (lombalgia cronica). I risultati di queste domande possono aiutare te e il tuo medico a comprendere se il tuo mal di schiena è di tipo infiammatorio.

Solo il tuo medico può diagnosticare e consigliare un adeguato trattamento del tuo disturbo. Il

completamento del questionario non fornisce una diagnosi né sostituisce l'opinione e la cura del medico. Il mal di schiena infiammatorio colpisce circa il 3% della popolazione. Spesso questo tipo di mal di schiena è scambiato per quello di tipo meccanico. Diverse sono le patologie che possono causare il mal di schiena infiammatorio, alcune difficili da diagnosticare.

Fondamentale il ruolo del Medico di Medicina Generale per una diagnosi precoce, la corretta gestione del dolore e presa in carico del paziente, limitando i danni causati dal tempo.

Il tuo mal di schiena può essere causato da un'infezione? Rivolgiti al farmacista sotto casa, rispondi alle domande, verifica i sintomi dal tuo Medico di Medicina Generale e segui i suoi consigli aderendo alle cure o prenotando una visita reumatologica nel centro più vicino a casa tua.

Obiettivo del progetto è cercare di farti arrivare al più presto ad avere una diagnosi di patologia reumatologica, spesso diagnosticata tardivamente.

Questo progetto pilota nasce in collaborazione con i Medici di Medicina Generale e Farmacisti territoriali.

**Fai il test:
una diagnosi precoce può
migliorare la tua qualità di vita.**



Mal di schiena meccanico

Il mal di schiena più comune è di tipo meccanico. Spesso è causato dal sollevamento di carichi pesanti, strappi o traumi sportivi con conseguenti danni alle ossa e alle strutture interessate della colonna vertebrale. **La corretta diagnosi e un piano terapeutico predisposto dal medico migliorano la gestione dei sintomi nel tempo.**



Effettua una visita dal tuo medico di famiglia

Mal di schiena infiammatorio

Molte persone confondono il mal di schiena infiammatorio con quello meccanico non rendendosi conto che il dolore può derivare da una patologia preesistente. **Tale patologia può aggravarsi nel tempo, per questo è importante l'identificazione precoce.**



Chiedi informazioni al farmacista di fiducia



Mal di schiena meccanico

Mal di schiena infiammatorio

Su consiglio del Medico di Medicina Generale prenota una visita al centro specializzato più vicino a te