

AUTOVALUTAZIONE SINTOMI SCHELETRICI

Il primo test serve a capire quanto soffre il sistema muscolo scheletrico. Dai un voto da 0 a 10 a quanto ti hanno disturbato in questo periodo i sintomi che seguono. Considera come “periodo” l’ultimo mese. Nel dare la valutazione, non perderti in troppe considerazioni, chiediti semplicemente “quanto incide nel mio stato di salute?”. Il punteggio 10 è il massimo: disturbo intenso e costante.

- | | | |
|-------------------------|----------|----------|
| • mal di testa | _____ | |
| • mal di collo | _____ | |
| • mal di spalla | dx _____ | SX _____ |
| • mal di gomito | dx _____ | SX _____ |
| • mal di polso/mano | dx _____ | SX _____ |
| • dolore zona scapolare | _____ | |
| • dolore zona lombare | _____ | |
| • mal di anca | dx _____ | SX _____ |
| • mal di ginocchio | dx _____ | SX _____ |
| • mal di caviglia/piede | dx _____ | SX _____ |
| • problemi respiratori | _____ | |
| • vertigini | _____ | |

TOTALE: _____

NUMERO DI AREE CON PUNTEGGIO SUPERIORE A 2: _____

INTERPRETAZIONE

da 1 a 3 aree coinvolte, totale compreso tra 1 e 30: in questi casi c'è verosimilmente uno stress meccanico molto localizzato oppure iniziato in tempi recenti. La postura cambia costantemente nel tentativo di creare compensi ai problemi ed alle rigidità. Per questo motivo una persona che soffre di disturbi cronici ha dolore generalmente in più di 3 aree diverse. Se le aree sono meno, o il problema è molto localizzato (trauma), il processo è cominciato da poco.

da 3 a 8 aree coinvolte, totale inferiore a 50: in questi risultati c'è la maggioranza delle persone, che non hanno avuto gravi incidenti o traumatismi. Si sviluppano rigidità per vari motivi, il corpo cerca di compensarle e per questo motivo manifesta disagio in varie aree. Generalmente in questi casi c'è presenza anche di qualche sintomo metabolico (**vedi test “quesionario mus”**). Rispondono bene all'attività fisica, ma la loro postura deve essere analizzata con attenzione per capirne le criticità (**vedi test “valutazione della postura”**). In caso di presenza di sintomi metabolici occorre spesso modificare le abitudini nutrizionali e lo stile di vita.

da 3 a 8 aree coinvolte, totale tra 50 e 80: sono casi non frequenti. In genere o c'è stato un enorme stress meccanico (es un grosso trauma), oppure c'è una postura problematica ed un organismo pesantemente sotto stress anche dal punto di vista metabolico (**vedi test “quesionario mus”**). Necessitano verosimilmente di essere indirizzati da un professionista del settore, che possa indicare un percorso riabilitativo corretto, e monitorarlo nel tempo.

da 8 a 18 aree coinvolte, totale tra 50 e 100: in genere in questi casi c'è una postura problematica per vari motivi, ma è rarissimo che non ci sia un organismo sotto forte stress anche metabolico (**vedi test “quesionario mus”**): un metabolismo poco funzionante riduce la muscolatura, dal punto di vista della quantità e della efficienza. Se questi muscoli devono anche sopportare una postura problematica, ecco che abbiamo una esplosione dei sintomi. Quasi impossibile riabilitare queste persone agendo solo sull'aspetto meccanico, è necessario un intervento anche su nutrizione, attività fisica e stile di vita.

Quando la percezione di sintomi è così alta, difficilmente la persona riesce a fare da sola, meglio rivolgersi almeno inizialmente ad un professionista.

da 8 a 18 aree coinvolte, totale superiore a 100: sono casi molto simili a quelli sopra, ancora più problematici. In genere ci sono pesanti ripercussioni anche sull'aspetto psicologico ed emotivo della persona.