



MSK self-management resources



La lista di risorse MSK self-management in lingua **italiana** è stata redatta dalla Dott.ssa. Merylin Monaro (Università di Padova) all'interno del progetto Back-UP finanziato dal programma Europeo Horizon 2020 research and innovation con grant agreement No 777090. Gli autori non hanno conflitti di interesse da dichiarare.

Per chiedere che ulteriori risorse online evidence-based siano considerate in questa lista, si prega di contattare la dott.ssa Monaro (merylin.monaro@unipd.it) fornendo il link alla risorsa.

Heading	Fonte (Leaflet name - produced by)	PDF / Link
CONSIGLI (ADVICE)		
COLONNA VERTEBRALE (SPINAL)		
Collo (Neck)	<p>Disturbo cervicale (L'altra riabilitazione): video, informazioni, articoli, esercizi</p> <p>Cervicale e mal di testa (L'altra riabilitazione): materiale informativo</p> <p>Dolore al collo (Manuale MSD per pazienti)</p> <p>Il colpo di frusta (UniSalute)</p> <p>Il colpo di frusta (Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste)</p>	<p>https://www.laltrariabilitazione.it/risorse-gratuite</p> <p>https://www.laltrariabilitazione.it/category/cervicale-articoli</p> <p>https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-di-ossa,-articolazioni-e-muscoli/lombalgia-e-dolore-al-collo/dolore-al-collo</p> <p>https://www.unisalute.it/unisalute/doc/schede_de_lla_salute/il_colpo_di_frusta.pdf</p> <p>http://www.aots.sanita.fvg.it/aots/infocms/reposit Pubbl/table34/22/allegati/colpo_frusta.pdf</p>
Mal di schiena e Disturbo lombare (Back pain)	<p>Disturbo lombare o mal di schiena (L'altra riabilitazione): video, informazioni, articoli, esercizi</p> <p>Quattro chiacchiere sul "Mal di schiena" (Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste)</p> <p>Esercizi da fare a casa per le persone affette da Lombalgia (opuscolo informativo, Azienda Ospedaliera Università di Ferrara)</p> <p>E la tua schiena? (Azienda USL Valle d'Aosta)</p>	<p>https://www.laltrariabilitazione.it/risorse-gratuite</p> <p>http://www.aots.sanita.fvg.it/aots/InfoCMS/Reposit Pubbl/table34/22/Allegati/male_schiena.pdf</p> <p>https://www.ospfe.it/reparti-e-servizi/reparti-dalla-n-alla-z/riabilitazione-1/riabilitazione-1-attivita/opuscoli-informativi/esercizi-da-fare-a-casa/Esercizi%20da%20fare%20a%20casa%20per%20le%20persone%20affette%20da%20%20LOMBALGIA.pdf/at_download/file</p> <p>http://www.ausl.vda.it/elementi/www/strategica/comunicazione/publicazioni/libretto_e%20la%20tua%20schiena.pdf</p>

	La schiena: informazioni, precauzioni, esercizi (Villa Melitta)	https://www.villamelitta.it/files/2014/02/La-schiena.pdf?f0b5ae
Stenosi spinale (Spinal stenosis)	Stenosi spinale (Medtronic) Stenosi del canale lombare (Foglio informativo a cura della Società Italiana di Neurochirurgia)	https://www.medtronic.com/it-it/pazienti/patologie/stenosi-spinale-lombare.html http://www.sinch.it/documenti/uploads/sinc-1558453246_sinchstenosilombare.pdf
Colonna Vertebrale (Spinal)	Patologie della Colonna vertebrale (Centro Ortopedico Ferranti)	https://www.ortopediaferranti.it/patologie-della-colonna-vertebrale/
ARTO SUPERIORE (UPPER LIMB)		
Spalla (Shoulder)	La spalla dolorosa ((L'altra riabilitazione): video, informazioni, articoli, esercizi Tutto sulle spalle (Lega svizzera contro il reumatismo): pdf Spalla dolorosa (Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia) Per i pazienti operati alla spalla – esercizi da fare a casa (Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, Azienda Ospedaliera, Università di Ferrara)	https://www.laltrariabilitazione.it/risorse-gratuite https://www.rheumaliga.ch/assets/img/Tutto-sulle-spalle.-Comprendere-e-trattare-i-dolori.pdf http://www.asmn.re.it/allegati/Spalla%20dolorosa.pdf https://www.ospfe.it/reparti-e-servizi/reparti-dalla-n-alla-z/riabilitazione-1/riabilitazione-1-attivita/opuscoli-informativi/esercizi-da-fare-a-casa/Esercizi%20da%20fare%20a%20casa%20per%20le%20persone%20operate%20alla%20SPALLA.pdf
Gomito (Elbow)	Esercizi per il dolore al gomito (Centro Studi Patologie della mano) Dolore al gomito: tre condizioni più diffuse (Fisioterapiaitalia) La Sindrome del Tunnel Carpale (Dipartimento Chirurgico II) Tunnel Carpale, come curarlo (Il mio Medico, YouTube video)	https://irp-cdn.multiscreensite.com/e5ed9aee/files/uploaded/esercizi%20per%20il%20gomito.pdf https://www.fisioterapiaitalia.com/blog/dolore-al-gomito/ http://www.asmn.re.it/allegati/Notizie/sindrome_tunnel.pdf https://www.youtube.com/watch?v=iCRMP5Vtf8s

<p>Mano (Hand)</p>	<p>Economia articolare per l'artrite in fase iniziale (pdf a cura di A.M.R.E.R. Associazione Malati Rumatici Emilia Romagna)</p> <p>Sclerodermia: istruzioni per un comportamento corretto (pdf a cura del Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia)</p> <p>Panoramica sui disturbi della mano (website, Manuale MSD per pazienti)</p> <p>Opuscolo informativo sulla protezione articolare nell'artrite reumatoide (ANMAR-Associazione Nazionale Malati Reumatici ONLUS)</p>	<p>https://www.ospfe.it/reparti-e-servizi/reparti-dalla-n-alla-z/reumatologia-1/reumatologia-1-attivita/opuscoli-informativi/Economia%20Articolare%20per%20la%20artrite%20in%20fase%20iniziale.pdf</p> <p>http://www.asmn.re.it/allegati/sclerodermia.pdf</p> <p>https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-di-ossa,-articolazioni-e-muscoli/disturbi-della-mano/panoramica-sui-disturbi-della-mano</p> <p>http://www.malati-reumatici-fvg.org/malattie/pubblicazioni/Protezione%20articolare%202.pdf</p>
<p>Arto superiore (Upper limb)</p>	<p>Le patologie dell'arto superiore: precauzioni ed esercizi pratici in autonomia (pdf)</p>	<p>http://www.utesandonatosangiuliano.org/STAMPATI%20DOCENTI/DOLORI%20ARTICOLARI/4%20ARTO%20SUPERIORE.pdf</p>
<p>ARTO INFERIORE (LOWER LIMB)</p>		
<p>Anca (Hip)</p>	<p>Pazienti con problemi all'anca – esercizi da fare a casa (Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, Azienda Ospedaliera, Università di Ferrara)</p> <p>Guida alle protesi d'anca per il paziente- Artroprotesi totale d'Anca, Recupero della funzionalità articolare (Fondazione Livio Sciutto Ricerca Biomedica in Ortopedia – ONLUS)</p> <p>Coxartrosi (artrosi dell'anca): 8 esercizi per stabilizzare l'articolazione (NatureLab)</p>	<p>https://www.ospfe.it/reparti-e-servizi/reparti-dalla-n-alla-z/riabilitazione-1/riabilitazione-1-attivita/opuscoli-informativi/esercizi-da-fare-a-casa/Esercizi%20da%20fare%20a%20casa%20per%20persone%20con%20problemi%20alla%20ANCA.pdf</p> <p>https://www.fondazione.it/it/attivita/guide-per-il-paziente/14-guida-alle-protesi-d-anca-per-il-paziente.html</p> <p>https://www.naturelab.it/blog/coxartrosi-artrosi-anca-esercizi/</p>

Ginocchio (Knee)	<p>Dolore al ginocchio (L'altra riabilitazione): video, informazioni, articoli, esercizi</p> <p>Occhio al ginocchio-potenziamento e movimento (Lega Svizzera contro il Reumatismo)</p> <p>Guida pratica per i pazienti operati di artroprotesi del ginocchio (REHATICINO)</p>	<p>https://www.laltrariabilitazione.it/risorse-gratuite</p> <p>https://www.rheumaliga.ch/assets/img/CH_Bilder/Fisioterapia-artrosi-al-ginocchio-2019.pdf</p> <p>http://www.rehaticino.ch/assets/protesigin_reha_it.pdf</p>
Caviglia e piede (Ankle and foot)	<p>Progetto caviglia-informazioni ed esercizi (Kinetic Sport Center)</p> <p>Chirurgia del piede e della caviglia (Testo informativo per i pazienti del Dott. Alex Pellegrino)</p>	<p>https://www.docvadis.it/ermes-piva/document/ermes-piva/riabilitazione_della_caviglia/fr/metadata/files/0/file/PROGETTO-CAVIGLIA.pdf</p> <p>http://www.etzelclinic.ch/wp-content/uploads/2014/08/etzelclinic_i_fuss_hallux.pdf</p>
Piede (Foot)	<p>Interventi di chirurgia del piede (Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste)</p> <p>Dispositivi ortopedici-manuale (ITOP Officine Ortopediche)</p>	<p>https://asugi.sanita.fvg.it/export/sites/aas1/it/documenti/all_dao/consensi/orto_chirurgia_piede_rev008.pdf</p> <p>https://www.itop.it/wp-content/uploads/ISP-ORTOPEDICI_Manuale_2019-l2.pdf?x69402</p>
INFORMAZIONI SULLA CONDIZIONE (CONDITION INFORMATION)		
Spondilite Anchilosante (Ankylosing Spondylitis)	Spondilite Anchilosante (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/benessere/spondilite-anchilosante.html
Artrite (Arthritis)	Artrite (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/artrite.html
Tunnel Carpale (Carpal tunnel)	Tunnel Carpale (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/tunnel-carpale.html
Sindrome della Cauda Equina (Cauda Equina Syndrome)	Sindrome della Cauda Equina (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/Sintomi/Sindrome_Cauda_Equina
Fibromialgia (Fibromyalgia)	Fibromialgia (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/fibromialgia.html

Arterite a cellule giganti (Giant Cell Arteritis (GCA))	Sintomi Arterite a cellule giganti (MyPersonalTrainer) Vasculite (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/Sintomi/Arterite_a_cellule_giganti https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/vasculite.html
Ipermobilità Articolare e Sindrome di Ehlers-Danlos (EDS) (Hypermobility)	Ipermobilità articolare - Cause e Sintomi (MyPersonalTrainer) Sindrome di Ehlers-Danlos (EDS) (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/Sintomi/Ipermobilita_articolare https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/sindrome-di-ehlers-danlos.html
Osteoartrite (Osteoarthritis)	Osteoartrite (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/traumatologia-ortopedia/osteoartrite.html
Osteoporosi (Osteoporosis)	Osteoporosi (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/osteoporosi.htm
Polimialgia reumatica (Polymyalgia Rheumatica (PMR))	Polimialgia Reumatica (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/polimialgia-reumatica.html
Fenomeno di Raynaud (Raynauds Phenomenon)	Fenomeno di Raynaud (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/fenomeno-di-raynaud.html
Artrite reumatoide (Rheumatoid arthritis)	Artrite reumatoide (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute/artrite-reumatoide.html
Stenosi Spinale (Spinal Stenosis)	Stenosi Spinale (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/Sintomi/Stenosi_Spinale
Colpo di frusta (Whiplash)	Colpo di frusta (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/colpo-frusta.html
DOLORE CRONICO (CHRONIC PAIN)		
Dolore persistente (Persistent Pain)	Cos'è il dolore cronico? (Spegni il Dolore) Capire il dolore cronico (ON Riabilitazione)	https://www.spegniildolore.it/cose-il-dolore-cronico/#:~:text=Il%20dolore%20cronico%20pu%C3%B2%20essere,simile%20(mesi%20o%20anni). http://fisioterapiamilano.org/capire-il-dolore-cronico/

	Che cos'è il dolore cronico (Fondazione ISAL ricerca sul dolore)	https://www.fondazioneisal.it/che-cose-il-dolore-cronico/#:~:text=storie%20di%20ISAL-.Che%20cos'%C3%A8%20il%20dolore%20cronico,e%20che%20perdura%20per%20anni%E2%80%9D.
Vivere bene con il dolore (Live well with pain)	Vivere bene con il dolore (pdf a cura di FisioScience e Cor-Kinetic)	https://www.fisioscience.it/wp-content/uploads/2019/04/living-well-with-pain-italiano.pdf
Psicologia e dolore (Psychology in pain)	Dolore cronico: psicologia della riabilitazione (OsteoClinic)	https://www.osteoclinic.it/dolore/dolore-cronico-psicologia/
FARMACI (MEDICATION)		
Farmacoterapia (Medication)	Trattamento del dolore (Manuale MSD per pazienti)	https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-di-cervello,-midollo-spinale-e-nervi/dolore/trattamento-del-dolore
	Terapia del dolore (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/terapia-del-dolore.html
	Antidolorifici (Humanitas Research Hospital)	https://www.humanitas.it/enciclopedia/principi-attivi/antidolorifici
INFORMAZIONI SULLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE (INFORMATION ABOUT GENERAL ACTIVITY)		
General exercise advice	Terapie non farmacologiche per curare il dolore (Dottoressa Anna Bevilacqua, 2017)	https://www.sigg.it/wp-content/uploads/2018/07/rm_2017_5_Bevilacqua.pdf
	Vivere con l'artrite reumatoide (Associazione Svizzera dei Poliartritici)	https://www.arthritis.ch/pdf/spv_aspekt_it.pdf
INFORMAZIONI SUI METODI DI VALUTAZIONE (INFORMATION ABOUT INVESTIGATIONS)		
Risonanza Magnetica (MRI)	Risonanza Magnetica-informazioni pratiche (IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta)	https://www.istituto-besta.it/risonanza-magnetica-in-pratica
	Tisonanza Magnetica (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/risonanza-magnetica.html
TAC (CT)	TAC (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute/tac.html
Radiografia (X-ray)	Radiografia (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute/radiografia.html

Ecografia (Ultrasound)	Ecografia (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute/ecografia.html
Densitometria Ossea (DEXA)	Densitometria Ossea (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute/densitometria-ossea.html
Analisi del Sangue (Blood test)	Analisi del sangue (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/analisi-sangue.html
INFORMAZIONI SULLE INIEZIONI (INFORMATION ABOUT INJECTIONS)		
Steroid Injection	Steroidi per il trattamento dell'artrite reumatoide (SuOggi)	https://suoggi.com/steroidi-per-il-trattamento-dellartrite-reumatoide
ALTRE INFO IDIETA, CADUTE, SONNO, FUMO, LAVORO, SALUDE DELLE DONNE)/OTHER INFO (DIET, FALLS, SLEEP, SMOKING, WORK, WOMEN'S HEALTH)		
Diet	Alimentazione corretta (Ministero della Salute)	http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi_sano
Falls	Sei consigli per prevenire le cadute in casa degli anziani (Fondazione Umberto Veronesi)	https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/altre-news/sei-consigli-prevenire-le-cadute-casa-degli-anziani
Balance retraining	Riabilitazione vestibolare ed esercizi per i disturbi dell'equilibrio (MBenessere)	https://www.mbenessere.it/udito/esercizi-udito/riabilitazione-vestibolare-esercizi-disturbi-equilibrio/
Stop Smoking	Smettere di fumare (Ministero della Salute)	http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_188_allegato.pdf
Work	La valutazione e gestione dello stress lavoro-correlato (Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro)	http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_164_allegato.pdf
Women's Health	Incontinenza Urinaria nelle Donne (MyPersonalTrainer)	https://www.my-personaltrainer.it/salute/incontinenza-urinaria.html
	Allattare al seno (Ministero della Salute)	http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_303_allegato.pdf
Altro Materiale Utile	Opuscoli e poster (Ministero della Salute)	http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5.jsp?lingua=italiano&area=Sicurezza%20lavoro
BENESSERE EMOTIVO E SONNO (EMOTIONAL WELL BEING/SLEEP)		

<p>Ansia e tono dell'umore depresso (Anxiety and low mood)</p>	<p>I disturbi d'ansia (Dipartimento di Salute Mentale Sud Novara – Galliate)</p> <p>Ansia (StateOfMind)</p> <p>Ansia e disturbi d'ansia: sintomi, cause e cura (IPSICO)</p> <p>Depressione (Manuale MSD per pazienti)</p> <p>Depressione: sintomi, cause e cura (IPSICO)</p>	<p>http://www.asl13.novara.it/intranet/Territorio/Dipartimento11/Pubblicazioni/I-disturbi-d-ansia.pdf</p> <p>https://www.stateofmind.it/tag/ansia/</p> <p>https://www.ipsico.it/sintomi-cura/ansia/</p> <p>https://www.msmanuals.com/it/casa/disturbi-di-salute-mentale/disturbi-dell'umore/depressione</p> <p>https://www.ipsico.it/sintomi-cura/depressione/</p>
<p>Sonno (Sleep)</p>	<p>Come dormire bene (MyPersonalTrainer)</p> <p>Sonno: perché è importante? (MyPersonalTrainer)</p>	<p>https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/come-dormire-bene.html</p> <p>https://www.my-personaltrainer.it/salute/sonno.html</p>
<p>Salute Mentale (Mental Health)</p>	<p>Risorse per l'auto aiuto (Centro di Ascolto Psicologico)</p> <p>Pratica di consapevolezza Choicelless: video (MindfulnessInterpersonale)</p> <p>Mindfulness: lezioni e video (Mindfulness Italia Online)</p>	<p>http://www.centroascoltopsicologico.it/download-risorse-auto-aiuto/</p> <p>https://mindfulnessinterpersonale.com/meditazioni-guidate/</p> <p>https://mindfulnessitaliaonline.com/</p>
<p>Apps</p> <p>Clarity app</p> <p>Calm App</p> <p>Serenity</p> <p>Aiuto psicologi</p>	<p>Meditazione guidata, rilassamento sonno</p> <p>App che aiuta a migliorare le condizioni di sonno attraverso musica, storie e sessioni di meditazioni</p> <p>Serenity Meditazione, rilassamento, mindfulness</p> <p>Pronto Soccorso psicologico</p>	<p>Play Store o App Store</p>