

Gli Italiani e il mal di schiena

Ricerca online su un campione rappresentativo della popolazione Internet

Maggio 2020



Il campione

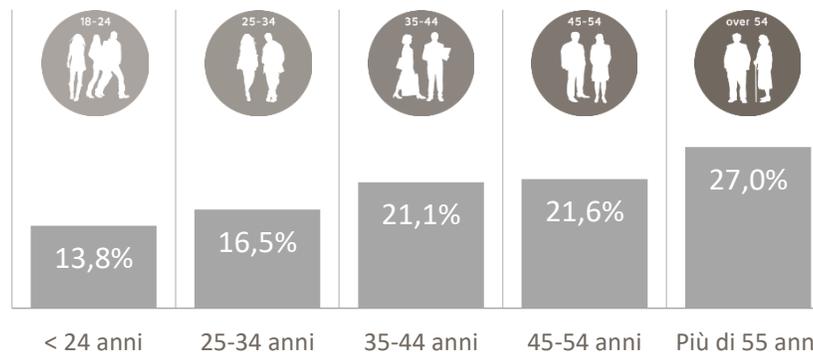
Struttura del campione, ponderazione dei rispondenti e profilo

Il campione è stato ponderato per quote di sesso per età, area geografica di residenza e mix di device comunemente utilizzati per l'utilizzo dei servizi online (PC/ Tablet e Smartphone).

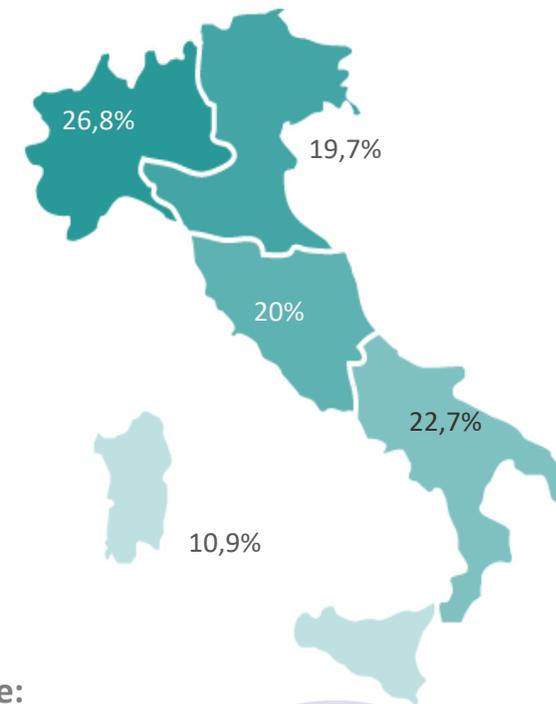
I pesi assegnati ai rispondenti sono nel 90% dei casi compresi tra 0,42 e 5 (gli estremi sono 0,37 e 5).

L'identità dei rispondenti è assicurata dalla coerenza temporale della dichiarazione dei loro tratti sociodemografici. Sono esclusi dal campione i rispondenti incoerenti.

La collettività rappresentata dal campione si compone di 39,9 milioni di individui di almeno 15 anni di età che accedono regolarmente alla rete.

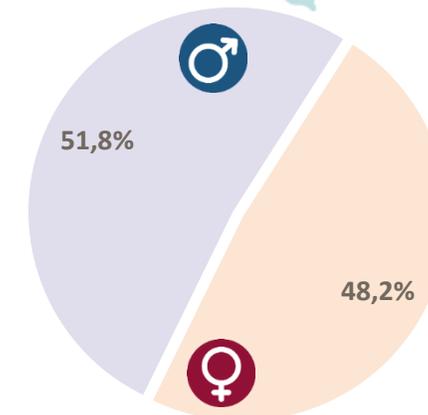
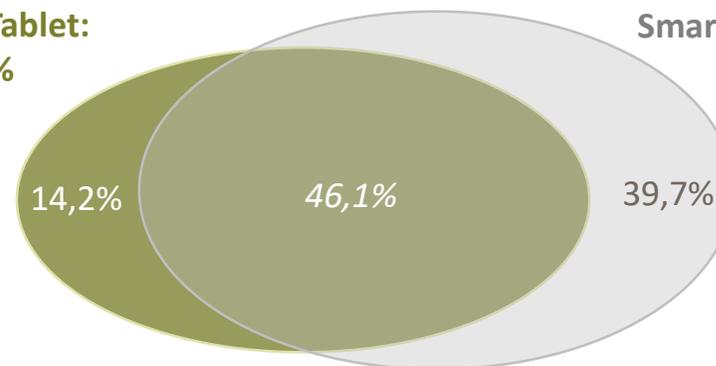


La popolazione online italiana ha una leggera prevalenza di uomini (51,8%) e si divide sostanzialmente tra under e over 45.



PC/ Tablet:
60,3%

Smartphone:
85,8%



Key findings

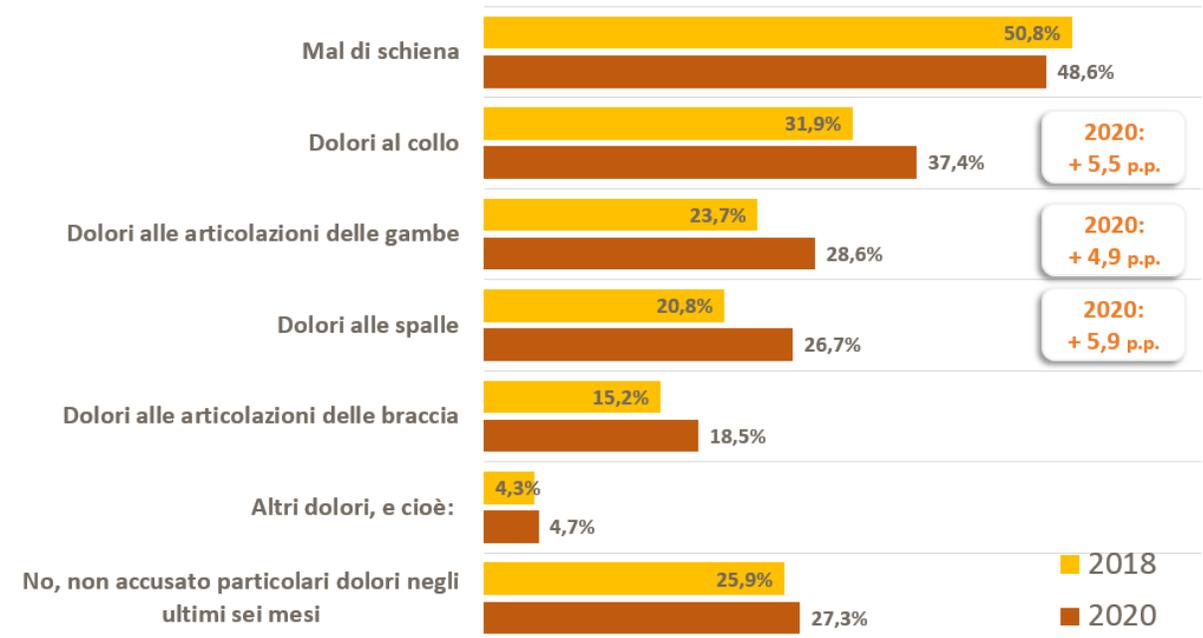
I principali risultati dello studio



I principali risultati

La diffusione dei disturbi posturali

- Quasi il **73%** della popolazione adulta on line dichiara di soffrire di qualche tipo di **dolore attribuito a una errata postura** (valore stabile rispetto al 2018).
- Il **mal di schiena** si conferma il **disturbo posturale più diffuso**
 - Seguono: dolori al collo, alle articolazioni delle gambe, alle spalle e infine dolori alle articolazioni delle braccia e rispetto a due anni fa è **umentata la quota di quanti soffrono di più di un disturbo**.
- Il **lockdown ha accentuato questi disturbi**: durante questo periodo infatti il **39,9%** di coloro che già soffrono normalmente di disturbi posturali **hanno sofferto più del solito**, il 47,4% come al solito e solo il 12,7% meno del solito.



*Pensa agli ultimi sei mesi, dall'autunno a oggi.
Hai sofferto di qualcuno di questi disturbi negli ultimi sei mesi?*

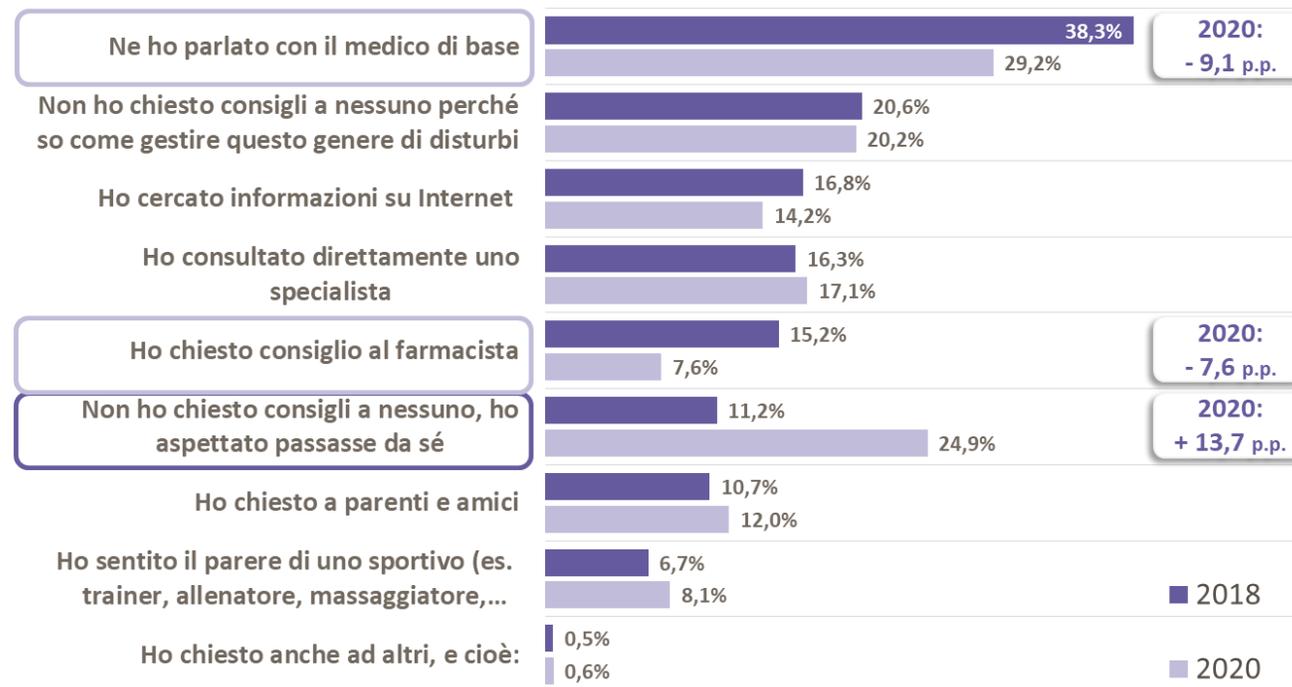
Le **donne** lamentano maggiori fastidi degli uomini nella parte delle **articolazioni superiori** (spalla e collo) e la comparsa di disturbi posturali **umenta con l'avanzare dell'età**, con alcune particolarità: i dolori alle **articolazioni superiori** (classici di chi passa molto tempo al PC) sono tipici delle **fasce centrali d'età** mentre i dolori alle **gambe** diventano fastidiosi **dopo i 50 anni**.



I principali risultati

A chi ci si rivolge

- Durante il periodo di emergenza si è cercato di **rimediare in autonomia piuttosto che consultare** medici e farmacisti, in molti casi **sottovalutando i problemi**.
- Il **45%** di chi ha sofferto negli ultimi mesi di disturbi posturali **non ha chiesto consiglio a nessuno**. Questa quota si suddivide tra quanti non hanno bisogno di consigli perché hanno **imparato a gestire** questo genere di disturbi e quanti invece hanno **sottovalutato** il problema.



A chi hai chiesto consiglio quando ti è capitato di soffrire di un dolore posturale?

Il **medico di base** è rimasto il riferimento principale ma in questo periodo è stato contattato meno frequentemente, come il **farmacista** interpellato meno di amici/ parenti e sportivi.



I principali risultati

I fattori scatenanti dei disturbi durante il lockdown

- Per il **44%** del campione la **sedentarietà** è la prima causa dei disturbi posturali di cui si è sofferto durante il lockdown, associata a una **postura scorretta** assunta durante i momenti di **relax** (34%) e a un **aumento del peso** (24%).
- Tra gli altri fattori tipici di questo periodo il **lavorare in e da casa**.
- Il lockdown non ha generato una redistribuzione del lavoro casalingo: **il 28,3% delle donne attribuisce ai lavori di casa «la colpa» dei propri dolori posturali** contro il 13,8% per gli uomini.



Quali sono secondo te le tre cause che ti portano a soffrire di un disturbo posturale?

I **giovani** individuano nella **postura** (durante lo smart working e/o momenti di relax) la causa dei disturbi in questo periodo, tra i **35 e i 44** anni si attribuisce una responsabilità maggiore alla **sedentarietà** e con **l'augmentare dell'età** si imputano i propri malanni ai **lavori di casa** e a un **aumento del peso** corporeo.



I principali risultati

Comportamenti di cura e rimedi

- I primi 3 comportamenti messi in atto sono regole di **buon senso e autocura**: cercare di evitare di fare sforzi che possano peggiorare la situazione, riposare e automedicazione.
- Minore, anche se non irrilevante il **ricorso a una figura professionale**: il 14,7% si rivolge a uno specialista e il 14% a un osteopata/fisioterapista.
- Il **dolore posturale sprona all'attività fisica** il 14% del campione mentre ha l'effetto opposto sul 7,2% dei casi.



Quando ti è capitato di soffrire di un dolore posturale come ti sei comportato?

I farmaci di automedicazione sono il rimedio più utilizzato, scelti dal 42,5% degli individui che soffrono di disturbi posturali. Il 23,1% del campione ricorre a farmaci con obbligo di prescrizione, quando i fastidi si caratterizzano per intensità e/o persistenza.



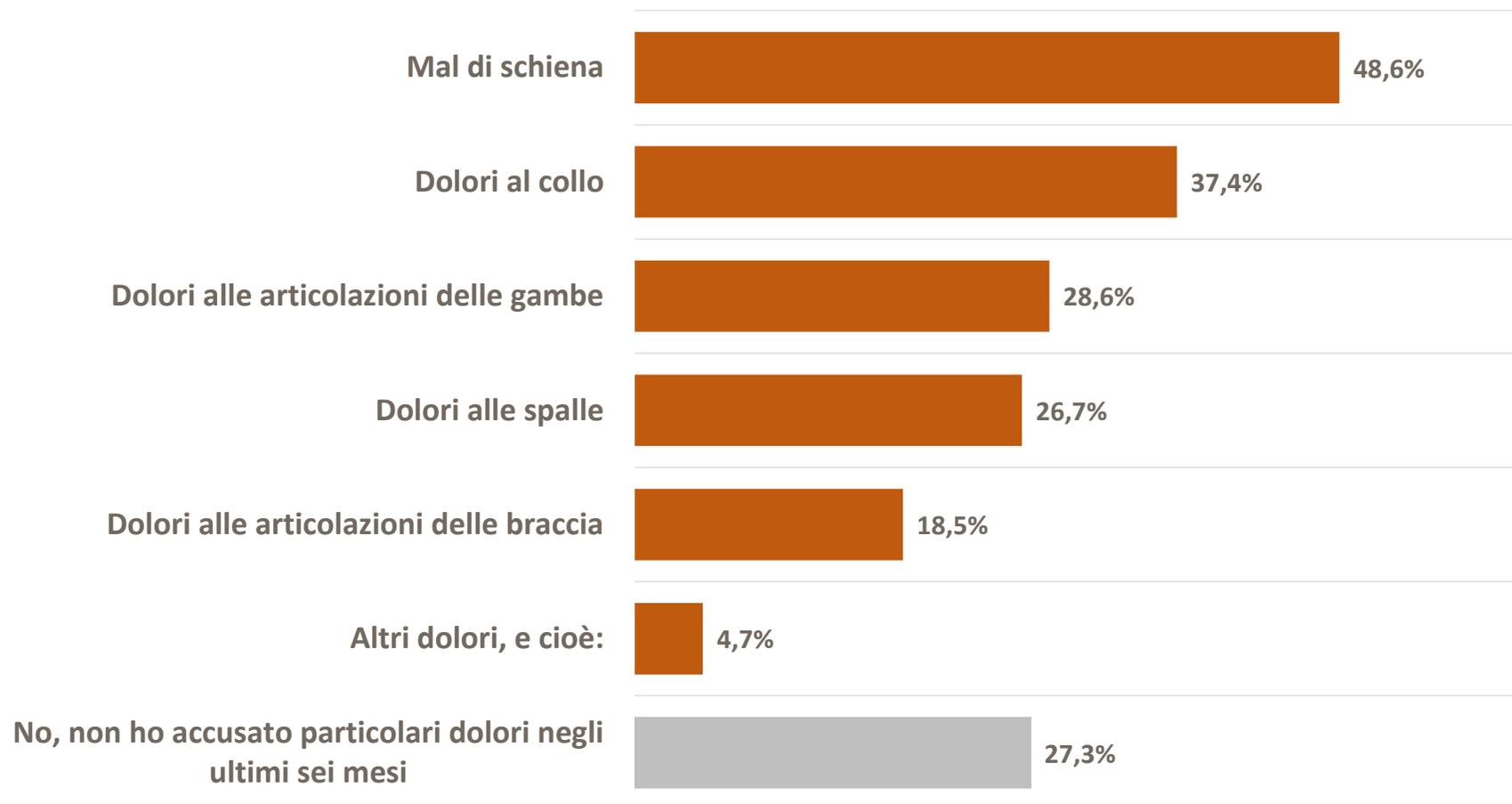
I disturbi posturali

Diffusione e motivi scatenanti in periodo di Lockdown



I disturbi posturali più ricorrenti (negli ultimi 6 mesi)

Penetrazione a totale campione



Quasi il 73% della popolazione adulta on line dichiara di soffrire di qualche tipo di dolore attribuito a una errata postura.

Il **mal di schiena** è il disturbo posturale più diffuso: poco meno della metà della popolazione italiana adulta dichiara di averne sofferto negli ultimi 6 mesi.

Al secondo posto, seguono i dolori al collo con il 37%, (strettamente legati ai dolori della colonna vertebrale).

Nota: Le citazioni spontanee di altri dolori riguardano principalmente gli arti inferiori e superiori.

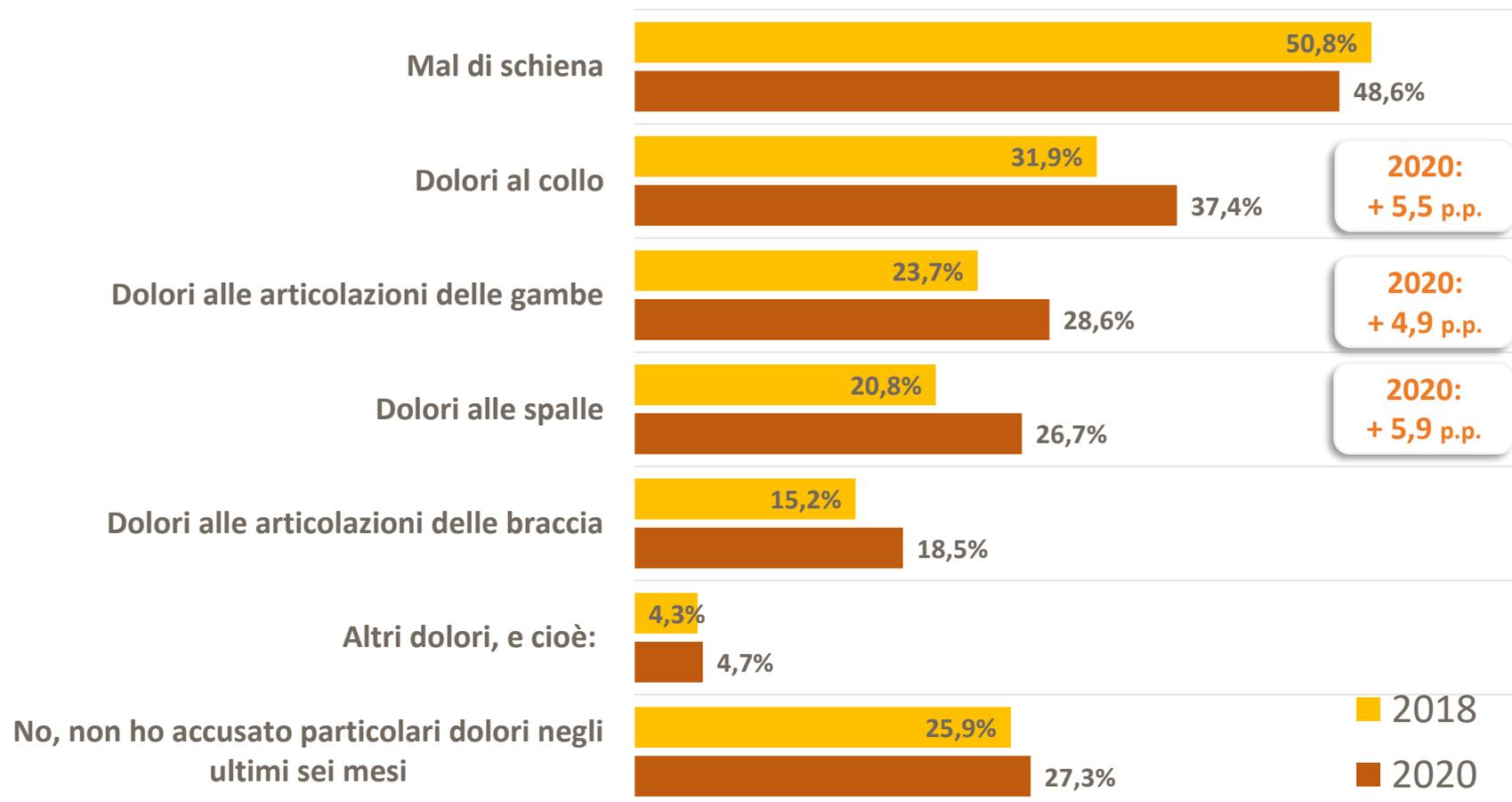
*Pensa agli ultimi sei mesi, dall'autunno a oggi.
Hai sofferto di qualcuno di questi disturbi negli ultimi sei mesi?*

Base: totale campione, 1.000 casi



I disturbi posturali più ricorrenti - Trend

Penetrazione a totale campione – 2018 vs. 2020



La quota di quanti soffrono di qualche tipo di dolore attribuito a una errata postura è stabile nel tempo: era 76% nel 2018, ed è oggi pari al 73% della popolazione adulta online.

Il **mal di schiena** si conferma il disturbo posturale più diffuso: metà della popolazione italiana adulta dichiara di averne sofferto negli ultimi 6 mesi.

Rispetto a due anni fa è **umentata** la quota di quanti soffrono di **dolori al collo**, alle **spalle** e alle **articolazioni delle gambe**.

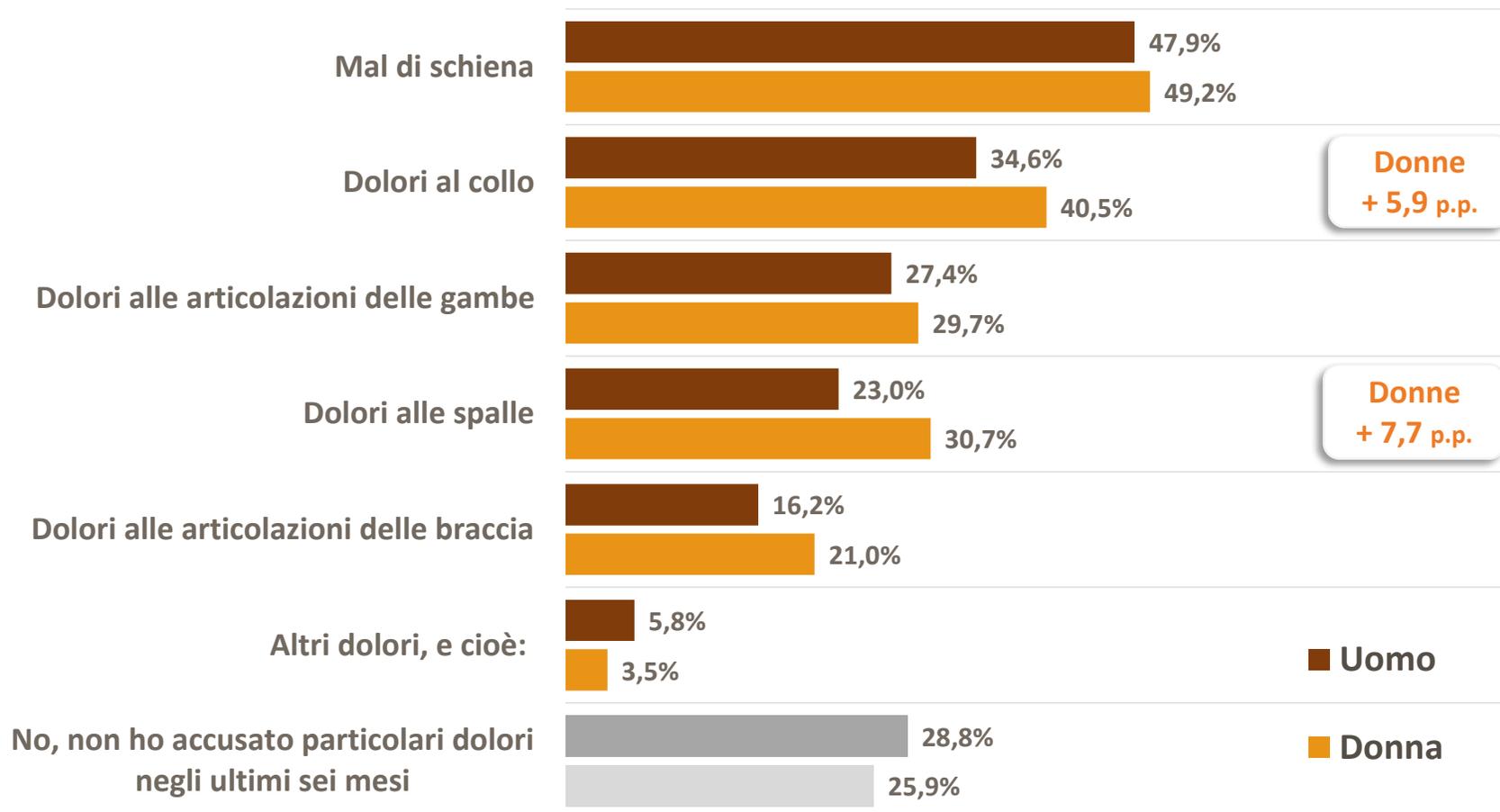
*Pensa agli ultimi sei mesi, dall'autunno a oggi.
Hai sofferto di qualcuno di questi disturbi negli ultimi sei mesi?*

Base: totale campione uomini, 518 casi; donne, 482 casi.



I disturbi posturali – Le differenze di genere

Penetrazione – Uomini vs. Donne



I disturbi posturali sono un **problema più femminile** che maschile.

In particolar modo le donne lamentano maggiori fastidi nella parte delle **articolazioni superiori**: spalle e collo.

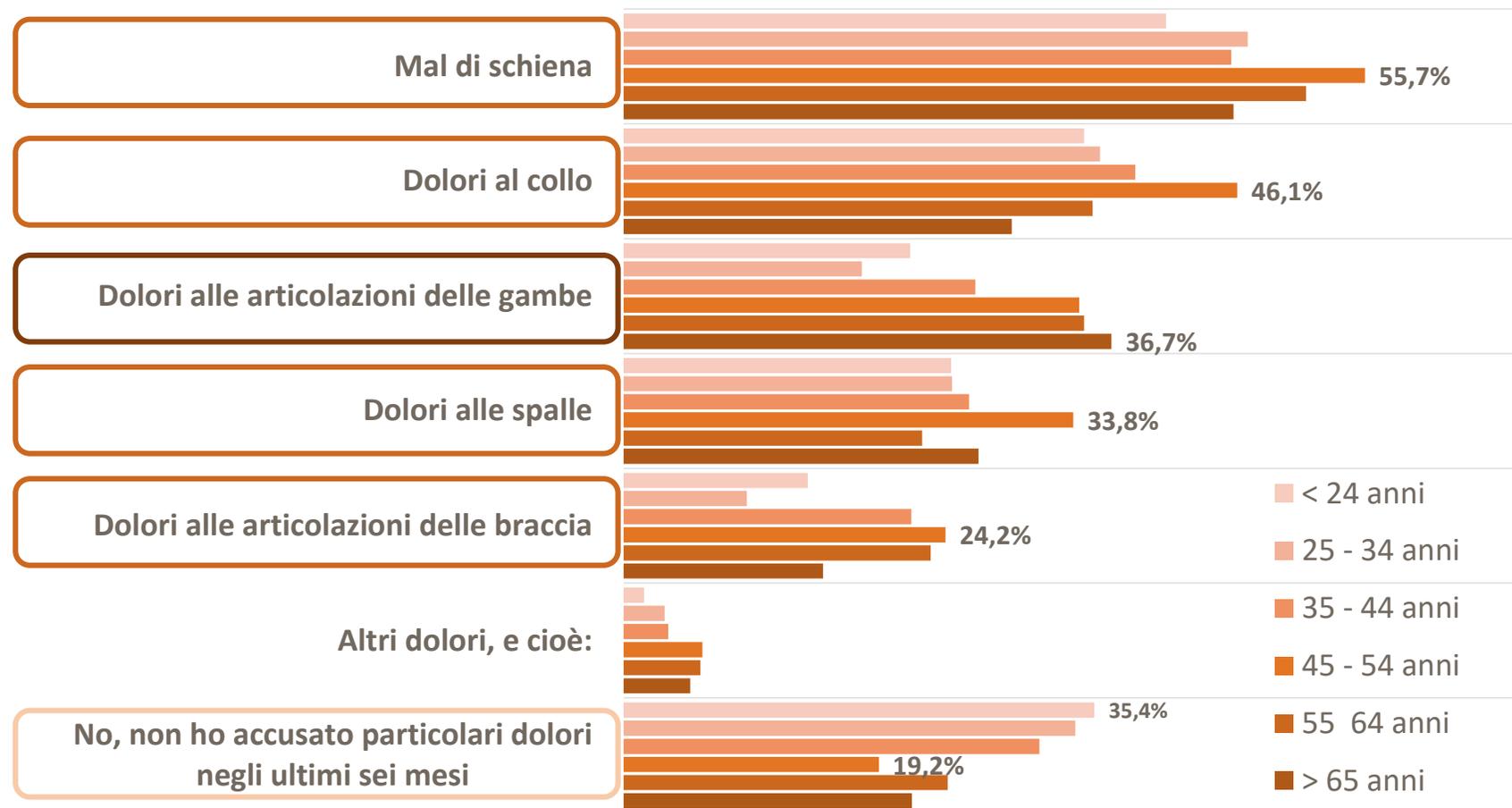
*Pensa agli ultimi sei mesi, dall'autunno a oggi.
Hai sofferto di qualcuno di questi disturbi negli ultimi sei mesi?*

Base: totale campione 2018, 989 casi;
2020 1.000 casi.



I disturbi posturali – Le differenze d'età

Penetrazione – Giovani vs. Anziani



La comparsa di disturbi posturali **aumenta con l'avanzare dell'età**, con alcune particolarità:

- I dolori alle **articolazioni superiori**, classici di chi passa molto tempo al PC, sono tipici delle **fasce centrali d'età**;
- I dolori alle **gambe** cominciano a essere percepiti come fastidiosi **dopo i 50 anni**.

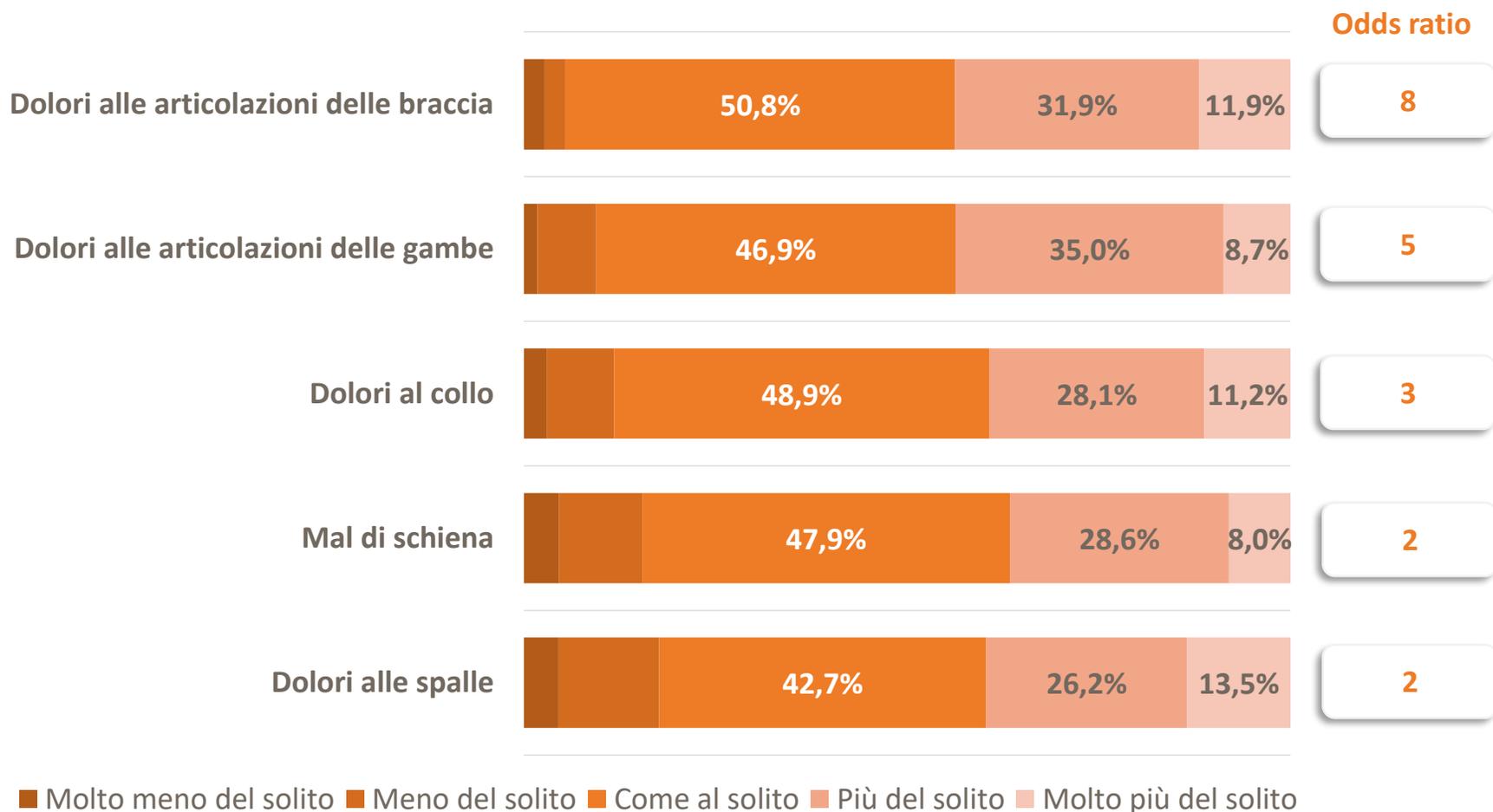
*Pensa agli ultimi sei mesi, dall'autunno a oggi.
Hai sofferto di qualcuno di questi disturbi negli ultimi sei mesi?*

Base: totale campione, 1.000 casi



I disturbi posturali nel periodo di lockdown

Distribuzione e Odds ratio (% di più/ % di meno)



Distribuzione di persone che dichiarano di soffrire più, meno o uguale al solito tra chi soffre abitualmente del disturbo e Odds ratio (Quota di quanti ne hanno sofferto di più/ quota di quanti ne hanno sofferto meno)

Nel periodo di lockdown la % di quanti hanno sofferto **più del solito** è superiore alla % di quanti hanno sofferto meno **per tutti i disturbi posturali** considerati e soprattutto nel caso di dolori alle articolazioni di braccia e gambe: per 1 persona che ha sofferto meno di dolori alle articolazioni delle braccia 8 ne hanno sofferto di più, per 1 persona che ha sofferto meno di dolori alle spalle 5 ne hanno sofferto di più.

Per tutti i dolori considerati, prevale comunque la quota di coloro che dichiarano di averne sofferto come al solito (né più né meno).

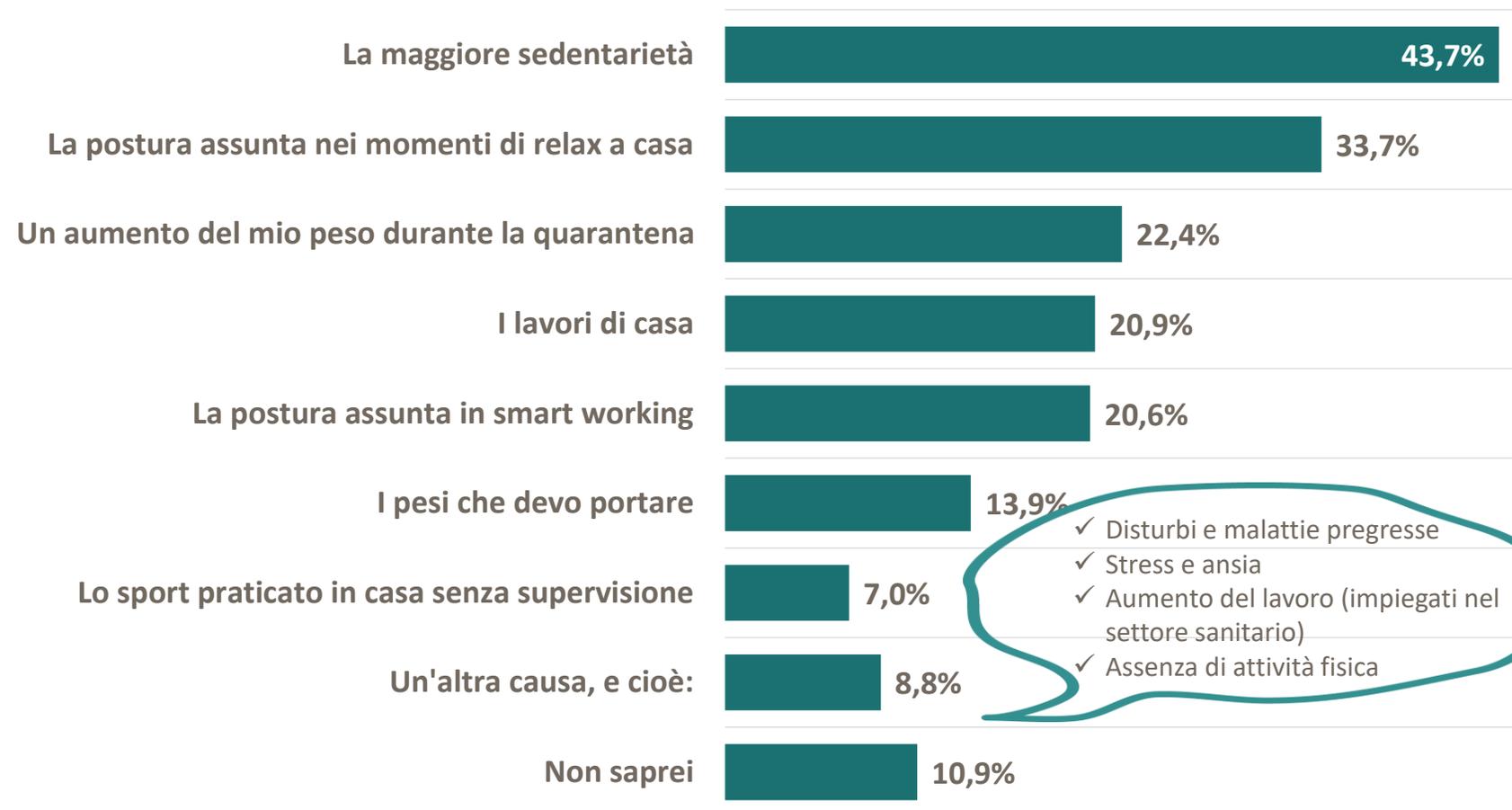
Base: rispondenti che soffrono del disturbo

Ti chiediamo ora di concentrarti sull'ultimo periodo di emergenza Coronavirus, caratterizzato da un cambiamento "forzato" delle nostre abitudini e del nostro stile di vita quotidiano. In questo particolare periodo, quanto frequentemente ti è capitato di soffrire di questi disturbi?



Le cause dei dolori posturali nel periodo di lockdown

Penetrazione – Totale campione



Il lockdown ha certamente avuto un impatto negativo sui disturbi posturali: per il 44% del campione la sedentarietà è la prima causa dei disturbi che riguardano la postura durante il lockdown, associata a una postura scorretta assunta durante i momenti di relax passati in casa (34%) e a un aumento del peso corporeo verificatosi in questo periodo (24%).

Tra le altre cause tipiche di disturbi posturali i lavori di casa e il lavoro da casa (smart working).

Meno rilevanti gli sforzi fisici (portare pesi e/o pratica di sport in casa).

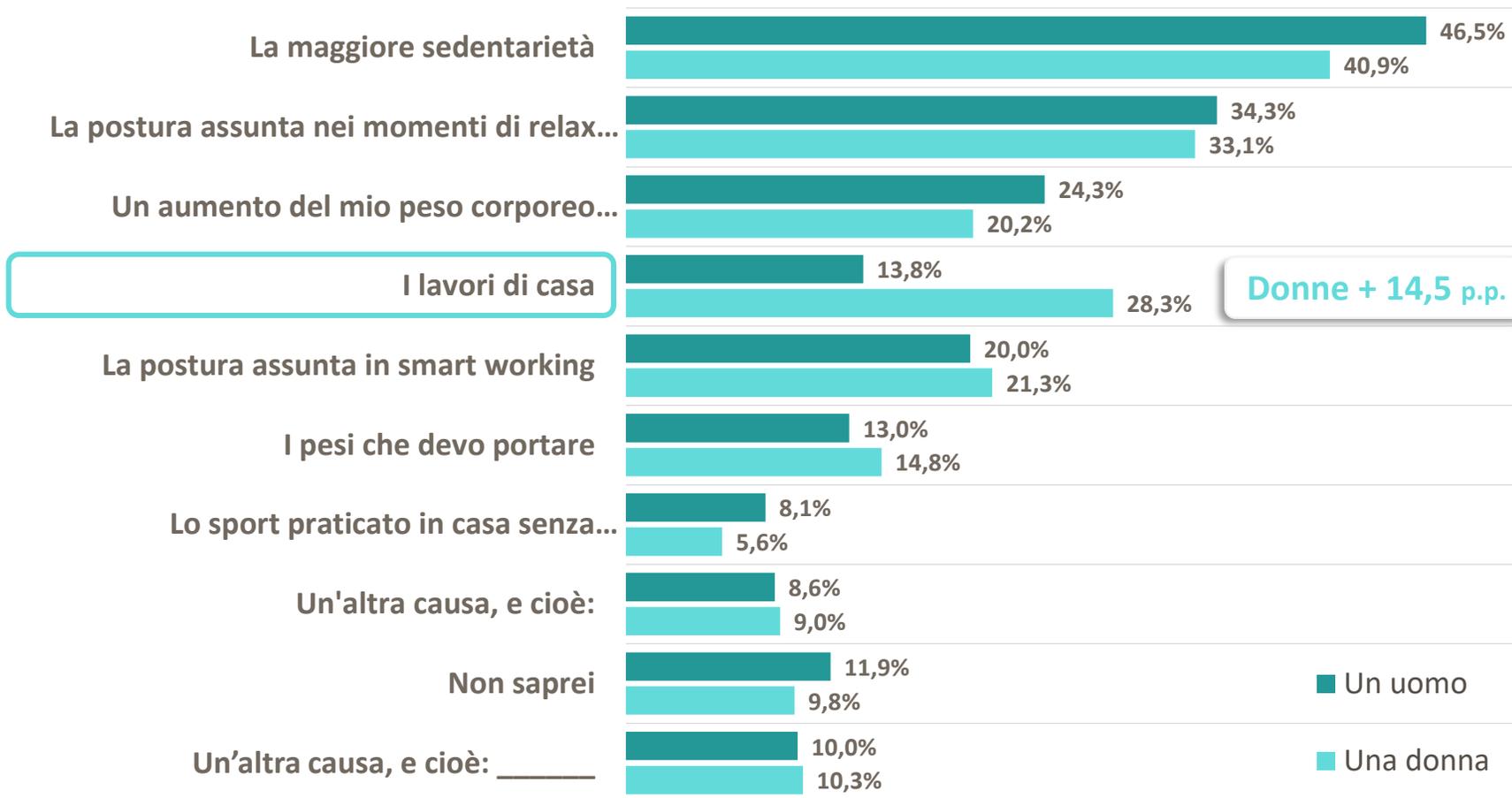
Quali sono secondo te le tre cause che ti hanno portato a soffrire di disturbi posturali in questo periodo?

Base: Almeno un disturbo posturale, 727 casi



Le cause più comuni dei dolori posturali – Le differenze di genere

Penetrazione – Uomini vs. Donne



Le donne attribuiscono ai lavori di casa «la colpa» dei propri dolori il doppio rispetto a quanto fanno gli uomini.

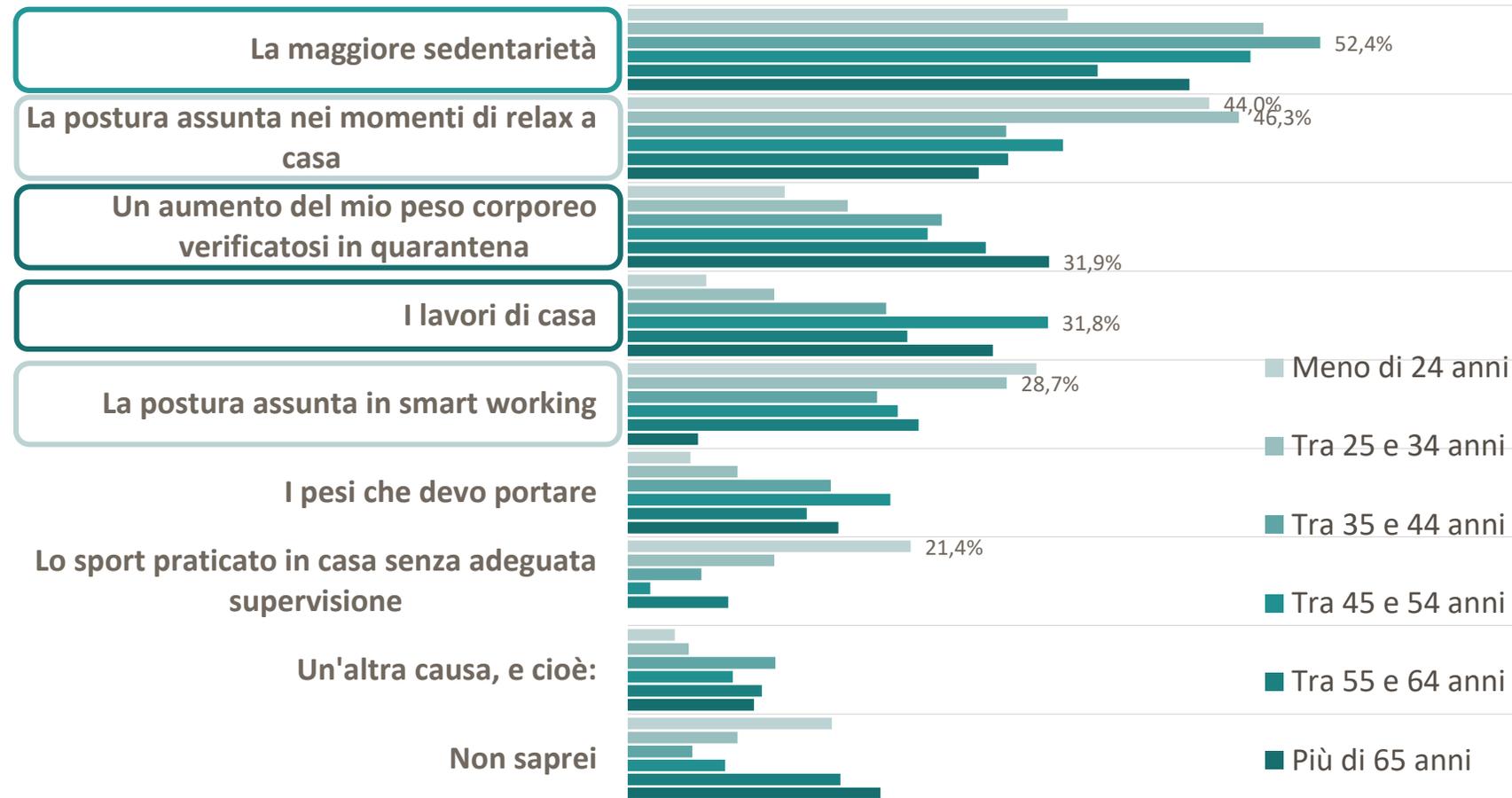
Quali sono secondo te le tre cause che ti portano a soffrire di <un disturbo posturale>?

Base: Uomini con almeno un disturbo posturale, 370 casi; donne, 357 casi.



Le cause più comuni dei disturbi posturali – Le differenze d'età

Penetrazione – Giovani vs Anziani



I **giovani** individuano nella **postura** (durante lo smart working e/o momenti di relax) la causa dei disturbi in questo periodo, tra i **35 e i 44** anni si attribuisce una responsabilità maggiore alla **sedentarietà** e con **l'aumentare dell'età** si imputano i propri malanni ai **lavori di casa** e a un **aumento del peso corporeo** verificatosi in quarantena.

Quali sono secondo te le tre cause che ti portano a soffrire di <un disturbo posturale>?

Base: Almeno un disturbo posturale, 727 casi



La cura dei disturbi posturali

A chi ci si rivolge per chiedere consiglio

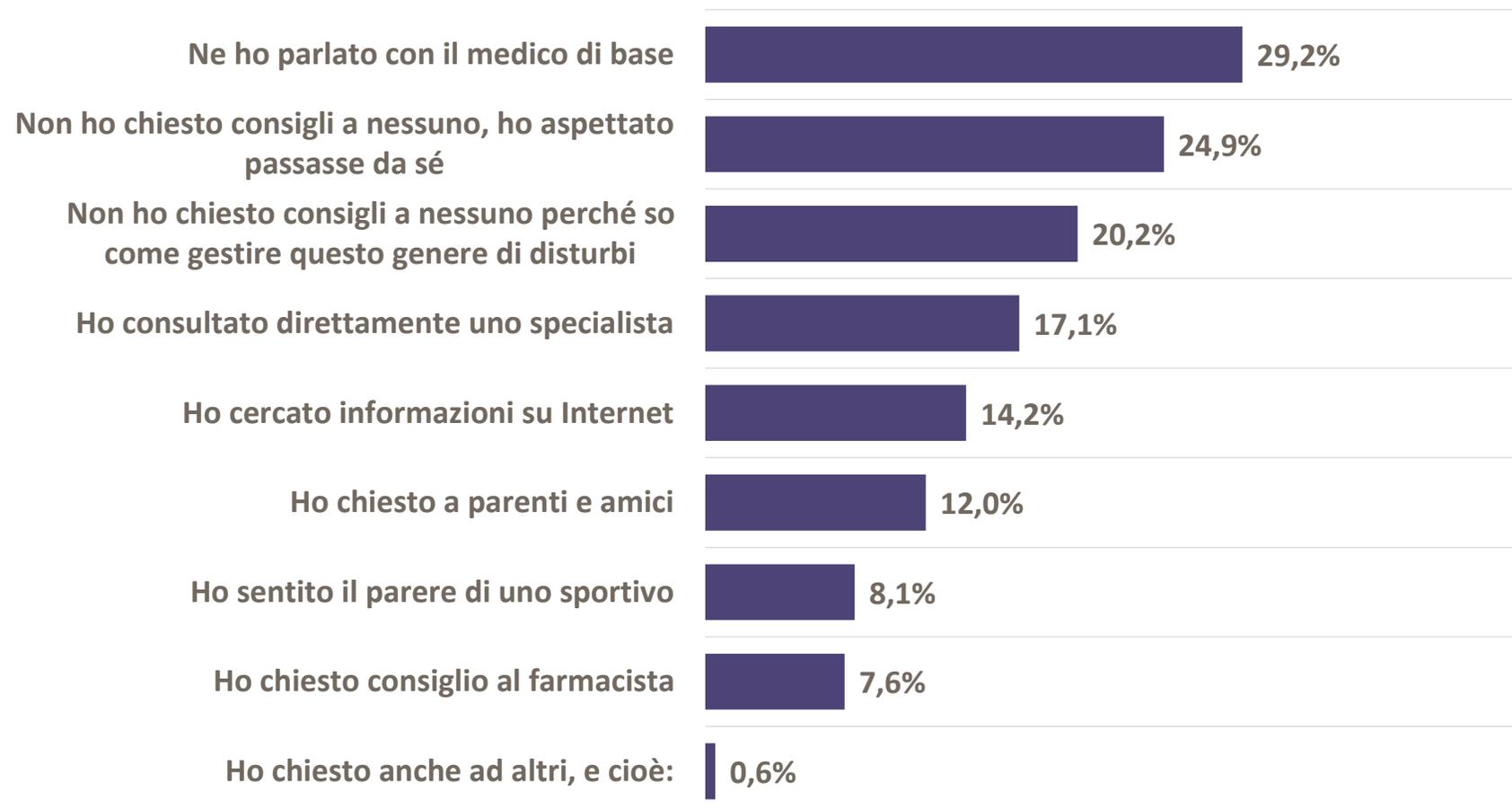
Come ci si comporta in caso di disturbi legati alla postura

I rimedi più utilizzati



A chi si chiede consiglio in caso di dolori posturali

Penetrazione – Totale campione



Il 45% non chiede consiglio a nessuno: questa quota si suddivide tra quanti non hanno bisogno di consigli perché hanno **imparato a gestire** questo genere di disturbi (che si manifestano in maniera ricorrente) e quanti invece tendono a **sottovalutare** il problema («Ho aspettato che il problema passasse da sé»).

Il **medico di base** è il riferimento principale per avere indicazioni in caso di disturbi all'apparato muscolo scheletrico.

Altre figure di riferimento, oltre al medico di famiglia, sono lo specialista (17,1%) e la rete (14,2%). Il **farmacista** è l'**ultima figura di riferimento**, seguono amici/parenti e sportivi.

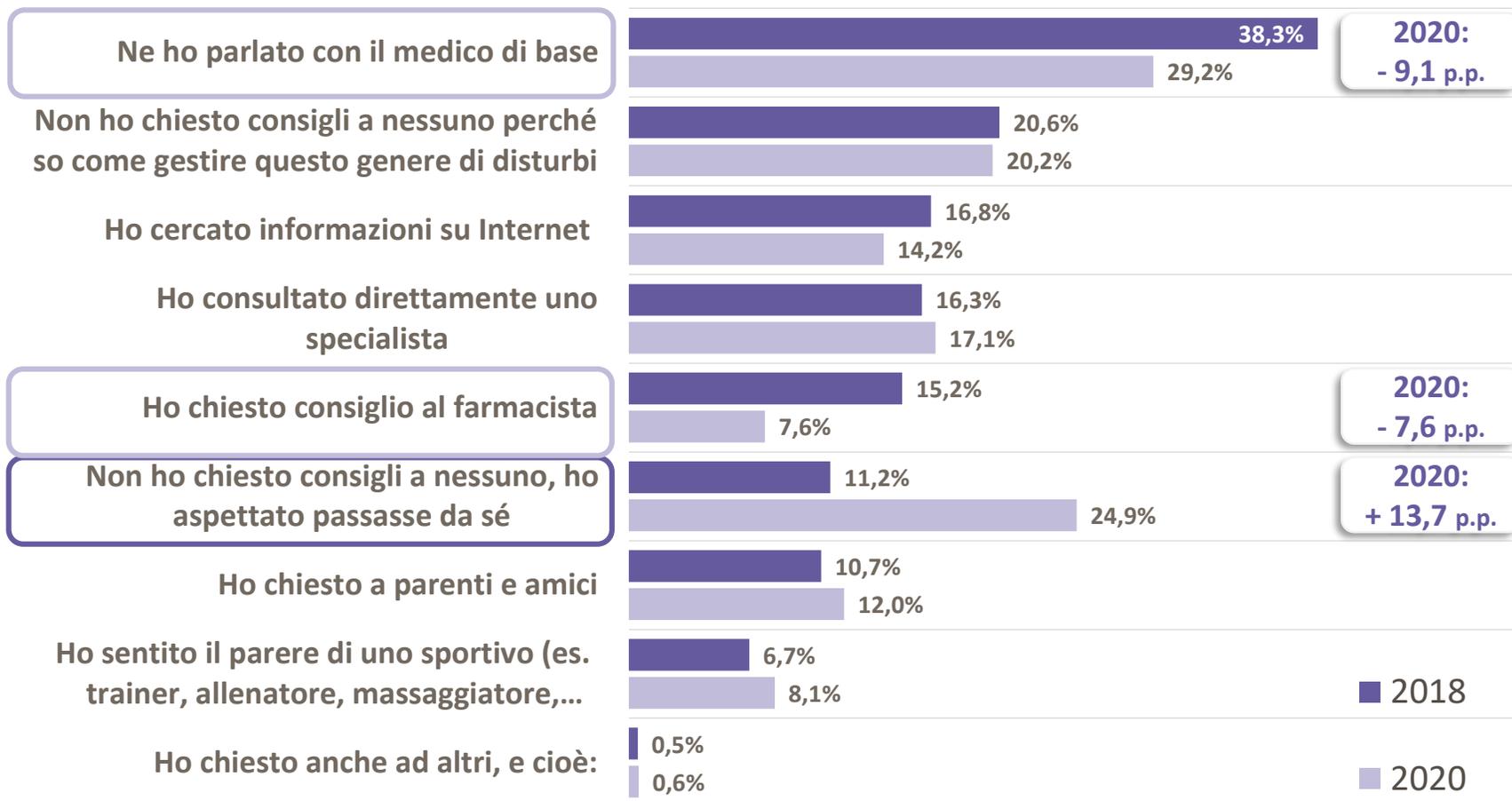
A chi hai chiesto consiglio quando ti è capitato di soffrire di un dolore posturale?

Base: Almeno un disturbo posturale, 727 casi



A chi si chiede consiglio in caso di dolori posturali - Trend

Penetrazione – 2018 vs. 2020



Il comportamento di cura di questi disturbi è cambiato significativamente nel periodo di emergenza Coronavirus rispetto a quanto osservato nel 2018: ci si è rivolti molto meno al medico di base e al farmacista e si è invece aspettato che il **dolore passasse da sé, senza chiedere consigli a nessuno.**

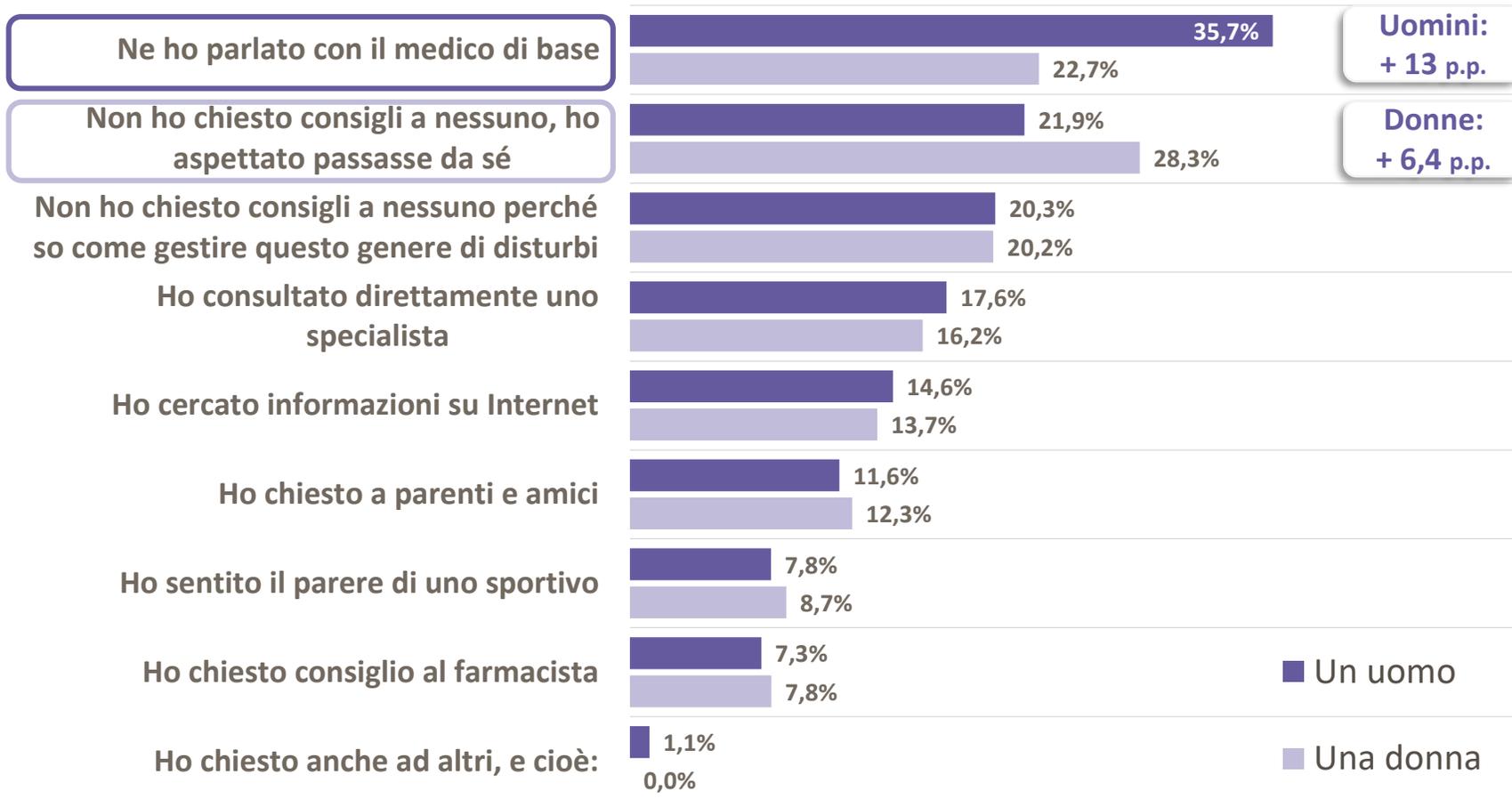
A chi hai chiesto consiglio quando ti è capitato di soffrire di un dolore posturale?

Base: Almeno un disturbo posturale 2020, 727 casi; 2018, 737 casi.



A chi si chiede consiglio in caso di dolori posturali – Le differenze di genere

Penetrazione – Uomini vs. Donne



Anche in questo periodo particolare gli **uomini** si affidano più delle donne al medico di base mentre le **donne** tendono a non fare nulla e aspettare che passi.

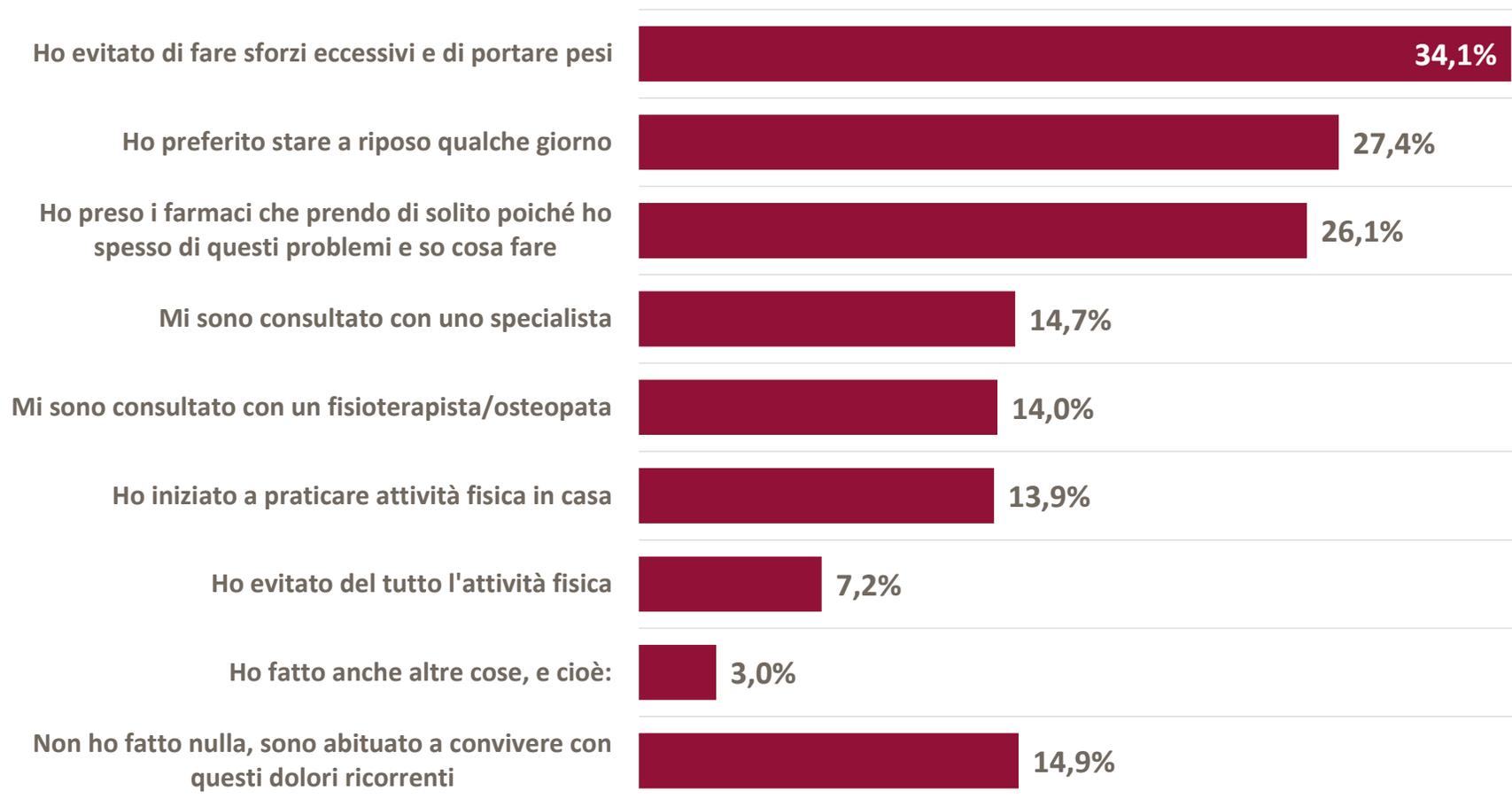
A chi hai chiesto consiglio quando ti è capitato di soffrire di un dolore posturale?

Base: Uomini con almeno un disturbo posturale, 370 casi; donne, 357 casi.



Come ci si comporta in caso di disturbi legati alla postura

Penetrazione – Totale Campione



I primi 3 comportamenti messi in atto sono regole di buon senso e autocura. In primis, 1 persona su 3 in caso di disturbi all'apparato muscolo-scheletrico cerca di evitare di fare sforzi che possano peggiorare la situazione. Oltre il 27% riposa e il 26% ricorre ai farmaci che conosce per esperienza perché dichiara di essere spesso «colpito» da questi disturbi. Minore, anche se non irrilevante è il ricorso a una figura professionale: il 14,7% si rivolge a uno specialista e il 14% a un osteopata/fisioterapista. Il dolore posturale sprona all'attività fisica il 14% del campione mentre la inibisce nel 7,2% dei casi.

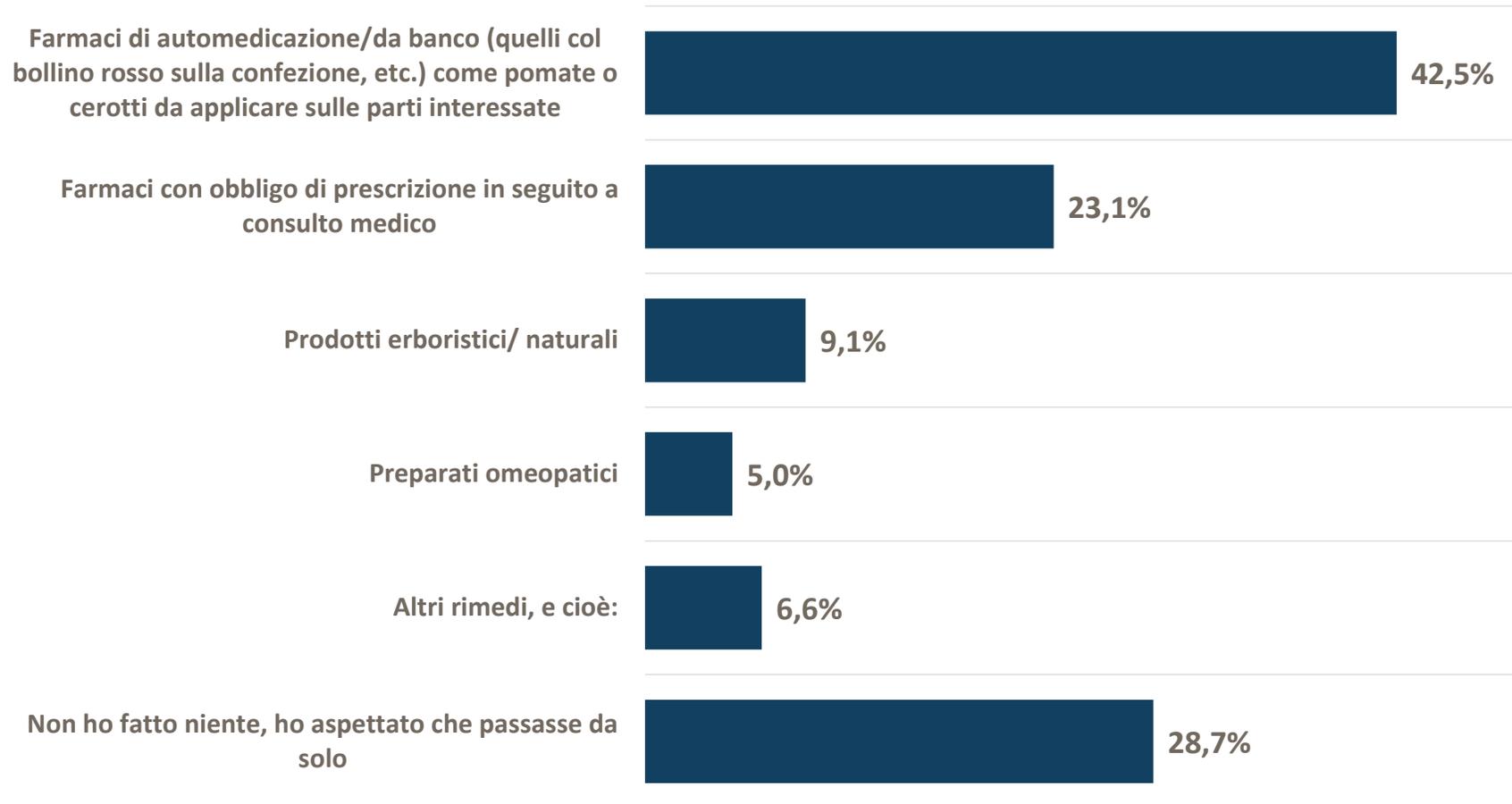
Quando ti è capitato di soffrire di un dolore posturale come ti sei comportato?

Base: Almeno un disturbo posturale, 727 casi



I rimedi più utilizzati

Penetrazione – Totale campione



I farmaci di automedicazione (quelli col bollino rosso che sorride sulla confezione) sono decisamente il rimedio più utilizzato con il 42,5% di preferenze. Il 28,7% non fa nulla in attesa che passi, il 23,1% del campione ricorre alla visita medica e all'assunzione di farmaci con obbligo di prescrizione, evidentemente quando i fastidi si caratterizzano per intensità e/o persistenza.

Un percentuale minoritaria fa ricorso, invece a prodotti naturali/erboristici e omeopatici che si attestano rispettivamente al 9,1% e 5%.

A quali rimedi sei ricorso quando ti è capitato di soffrire di <un dolore posturale>?

Base: Almeno un disturbo posturale, 727 casi



Grazie dell'attenzione

Contatti

info@humanhighway.it



www.humanhighway.it

Human Highway srl
Via Tortona 37, 20144 Milano

