

# Yoga per il dolore cervicale cronico: uno studio pilota randomizzato controllato

*Yoga for chronic neck pain: a pilot randomized controlled clinical trial.*

Michalsen A, Traitteur H, Ludtke R, Brunnhuber S, Meier L, Jeitler M, Bussing A, Kessler C  
J Pain. 2012 Nov;13(11):1122-30. doi: 10.1016/j.jpain.2012.08.004.

## Abstract

Lo yoga si è dimostrato efficace nel trattamento della cervicaglia cronica. Il nostro obiettivo era quello di valutare l'efficacia dello yoga lyengar nel trattamento della cervicaglia cronica per mezzo di uno studio clinico randomizzato. 77 pazienti (età 47,9 +/- 7,9, 67 di sesso femminile) con cervicaglia cronica e punteggio >40 mm su scala analogica visiva (VAS) a 100 mm sono stati randomizzati a un programma di yoga lyengar della durata di 9 settimane con lezioni settimanali di 90 minuti (n. = 38) o a un programma di esercizi di autocura (n. = 38). I pazienti sono stati esaminati al basale e a 4 e 10 settimane. La misura di outcome primario era la variazione di dolore medio a riposo (VAS) dal basale alla settimana 10. Gli outcome secondari includevano dolore con il movimento, disabilità funzionale, qualità della vita (QOL) e outcome psicologici. Sono stati persi al follow-up 12 pazienti del gruppo yoga e 11 pazienti del gruppo esercizi di autocura; una maggiore non aderenza allo studio è stata registrata nel gruppo autocura (5 pazienti rispetto ai 10 del gruppo yoga). Il dolore medio a riposo ha subito una riduzione da 44,3 +/- 20,1 a 13,0 +/- 11,6 alla settimana per il gruppo yoga e da 41,9 +/- 21,9 a 34,4 +/- 21,1 per il gruppo esercizi di autocura (differenza tra i gruppi: -20,1; intervallo di confidenza al 95%: -30,0, -10,1; P < ,001). Il dolore medio con il movimento è diminuito da 53,4 +/- 18,5 a 22,4 +/- 18,7 alla settimana 10 per il gruppo yoga e da 49,4 +/- 22,8 a 39,9 +/- 21,5 per il gruppo esercizi di autocura (differenza tra i gruppi: -18,7; intervallo di confidenza al 95%: -29,3, -8,1; P < ,001). Sono stati individuati significativi effetti terapeutici relativamente a timore associato al dolore, disabilità, QOL e outcome psicologici. Le analisi di sensibilità hanno suggerito soltanto una minima influenza dei tassi di abbandono. Entrambi i programmi sono stati ben tollerati. In questo studio preliminare, lo yoga si è rivelato un trattamento efficace della cervicaglia cronica e ha dimostrato di possedere ulteriori possibili effetti sul benessere psicologico dei pazienti e sulla loro QOL. L'efficacia dello yoga nel trattamento della cervicaglia cronica deve essere approfondita con ulteriori studi comparativi sull'efficacia dotati di periodi di osservazione più estesi. **Prospettiva:** questo articolo presenta i risultati di uno studio controllato randomizzato sugli effetti clinici di un programma di yoga della durata di 9 settimane o di esercizi di autocura in pazienti con cervicaglia cronica. Lo yoga ha portato a un maggiore sollievo dal dolore e a miglioramenti funzionali e potrebbe costituire una valida opzione terapeutica in presenza di cervicaglia cronica.

## Commento

Michele Romano

Fra le strategie di trattamento del dolore vertebrale lo yoga è uno dei mezzi sicuramente meno comuni ma molto in voga in selezionati segmenti di soggetti che sono tradizionalmente affascinati da questa antichissima disciplina.

L'idea che sta alla base è abbastanza semplicistica. Fra gli obiettivi della pratica dello yoga uno di questi è il raggiungimento e il mantenimento di una migliore condizione della mobilità articolare ed elasticità muscolare. Se si parte dal principio che il dolore vertebrale possa essere generato da disfunzioni di tale origine è naturale pensare che esercizi e posizioni yoga possano essere molto efficaci. Inoltre, non bisogna dimenticare che la pratica di questa disciplina ha come arma privilegiata l'esercizio costante di un ideale allineamento posturale e la basale ricerca di un miglior equilibrio e rilassamento psicofisico.

Sulla base di tali premesse si può essere ragionevolmente interessati rispetto alla modifica delle condizioni di un gruppo di soggetti che ha esercitato questa metodica con scopi terapeutici rispetto ad un altro gruppo che ha seguito un tipo di trattamento più ortodosso.

Fra i vari stili di yoga, lo Iyengar, usato per questo studio, è stato considerato il più adatto per i soggetti con dolore perché c'è la possibilità di un utile adattamento della sequenza di posture che stanno alla base del sistema.

Lo Iyengar, si basa su una ricerca approfondita di precisione ed allineamento che vengono progressivamente affinati. Questo allenamento non si focalizza solo sul versante fisico ma, secondo i principi dell'ideatore della disciplina, anche sul sempre maggiore coinvolgimento della mente che ha l'obiettivo finale di ricercare un sempre maggior controllo delle emozioni e dei sensi.

I risultati dello studio, che sono decisamente a favore del gruppo di soggetti che ha praticato la disciplina oggetto della sperimentazione, indicano lo yoga come una pratica efficace per migliorare il dolore.

Questi risultati possono essere poco comprensibili o accettati con sufficienza solo se li si osserva superficialmente. E' chiaro che stiamo parlando di strategie di comportamento motorio a cui la maggior parte delle persone non sono esperte e, soprattutto in ambito professionale, gli operatori della riabilitazione potrebbero storcere il naso rispetto a un programma di movimenti che non viene personalizzato sulle particolari caratteristiche del paziente.

Non dimentichiamo però che stiamo parlando di una condizione di cronicità, in cui la scelta ragionata di direzioni e combinazioni di movimento, essenziali nel trattamento di una sintomatologia acuta, perde parte della sua decisiva importanza.

Personalmente non ho mai praticato lo yoga, quindi non ho strumenti per fare ragionamenti tecnici.

Però, senza mai voler prendere per buoni i risultati di un singolo studio ma avendo sempre lo stimolo di carpirne suggerimenti, i dati di questo trial mettono l'accento su una importante questione.

Si comprende, anzi no, si ribadisce quanto sia importante, per il trattamento di sintomi dolorosi cronici della colonna, un lavoro che non si limiti al semplice miglioramento delle qualità fisiche ma che integri l'intervento con un preciso lavoro di ricondizionamento posturale e di progressiva ricerca di maggiore tranquillità mentale, da perseguire con lo stemperamento delle preoccupazioni.



### Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

**2014-F1-23-1) Questo studio indica lo yoga come efficace per migliorare:**

- a. il dolore
- b. la disabilità
- c. la paura del movimento
- d. le assenze dal lavoro

Tutte le domande dei singoli articoli (identificate dal codice sopra indicato) saranno raccolte nel **questionario finale** che dovrà essere compilato nel mese di dicembre da parte di coloro che si sono iscritti (o si iscriveranno) al programma facoltativo di FORMAZIONE A DISTANZA - **FAD** (vedi [www.gss.it/associa.htm](http://www.gss.it/associa.htm)) per conseguire l'ATTESTATO GSS FAD o i 50 CREDITI ECM FAD