

Quali esercizi sono meglio per la mia schiena?

A meta-analysis of core stability exercise versus general exercise for chronic low back pain.
Wang XQ, Zheng JJ, Yu ZW, Bi X, Lou SJ, Liu J, Cai B, Hua YH, Wu M, Wei ML, Shen HM, Chen Y, Pan YJ, Xu GH, Chen PJ
PLoS One. 2012;7(12):e52082. doi: 10.1371/journal.pone.0052082. Epub 2012 Dec 17.

Abstract

Obiettivo: revisionare gli effetti degli esercizi per la stabilità del baricentro e dell'allenamento generale in pazienti con lombalgia cronica (LBP). **Sintesi dei dati di background:** le linee guida mostrano l'efficacia dell'esercizio terapeutico nel diminuire il dolore e nel migliorare la funzionalità dei pazienti affetti da LBP cronica. Gli esercizi per la stabilità del baricentro stanno diventando sempre più popolari nel trattamento della LBP. Tuttavia, non è ancora chiaro se gli esercizi per la stabilità del baricentro abbiano effetti benefici maggiori dell'allenamento generale in pazienti con LBP cronica. **Metodi:** sono stati individuati mediante ricerca elettronica gli articoli pubblicati dal 1970 a ottobre 2011. Per la meta-analisi, due revisori hanno selezionato in maniera indipendente gli studi randomizzati controllati (RCTs) rilevanti esaminando l'efficacia degli esercizi per la stabilità del baricentro in confronto all'allenamento generale nel trattamento dei pazienti con LBP cronica. I dati sono stati estratti in maniera indipendente dalle stesse persone che hanno selezionato gli studi. **Risultati:** dei 28 studi clinici potenzialmente rilevanti, sono stati inclusi nell'analisi 5 studi per un totale di 414 partecipanti. I raggruppamenti hanno rivelato che gli esercizi per la stabilità del baricentro erano migliori rispetto all'allenamento generale per quanto riguarda la riduzione del dolore [differenza media (-1,29); intervallo di confidenza al 95% (-2,47, -0,11); P = 0,003] e la disabilità [differenza media (-7,14); intervallo di confidenza al 95% (-11,64, -2,65); P = 0,002] al follow-up a breve termine. Tuttavia, non si è osservata alcuna differenza significativa tra gli esercizi per la stabilità del baricentro e l'allenamento generale relativamente alla riduzione del dolore a 6 mesi [differenza media (-0,50); intervallo di confidenza al 95% (1,36, 0,36); P = 0,26] e a 12 mesi [differenza media (-0,32); intervallo di confidenza al 95% (-0,87, 0,23); P = 0,25]. **Conclusioni:** rispetto all'allenamento generale, gli esercizi per la stabilità del baricentro hanno un'efficacia maggiore nel diminuire il dolore e possono migliorare la funzionalità fisica a breve termine in pazienti con LBP cronica. Tuttavia, tra i pazienti che hanno effettuato gli esercizi per la stabilità del baricentro e i pazienti che si sono sottoposti all'allenamento generale, non è stato possibile osservare alcuna differenza significativa a lungo termine circa la gravità del dolore.

Commento

Carlo Trevisan

Il valore scientifico

Revisione sistematica della letteratura con la limitazione di un numero limitato di lavori giudicati di qualità adeguata.

Lo studio

La fisioterapia a base di esercizi sembra essere un trattamento efficace per alleviare il dolore e per migliorare lo stato funzionale dei pazienti con lombalgia cronica nella maggior parte delle linee guida di pratica clinica.

Recentemente gli esercizi di stabilizzazione del tronco sono diventati popolari nel mondo del fitness, in riabilitazione e in medicina dello sport.

Un programma di stabilizzazione del tronco potrebbe essere descritto come il rafforzamento della capacità di assicurare la stabilità della colonna vertebrale nella posizione neutra. Gli esercizi di stabilizzazione del tronco vengono solitamente eseguiti su dispositivi instabili come camere d'aria, materassini a bassa densità, piani oscillanti o una palla svizzera.

Questi esercizi hanno lo scopo di stimolare tutti i tre sottosistemi di stabilità della colonna vertebrale come definiti da Panjabi: il sottosistema passivo (che comprende ossa, legamenti e capsule articolari), il sottosistema attivo (che comprende muscoli e tendini) ed il sottosistema neurale (che consiste nel sistema nervoso periferico e centrale).

Molti programmi popolari di fitness come il Tai Chi, lo Yoga ed il Pilates sono basati sui principi degli esercizi di stabilizzazione del tronco.

Molti studi hanno dimostrato che gli esercizi di stabilizzazione del tronco sono una componente importante della riabilitazione nella lombalgia.

Tuttavia, al momento non è noto se gli esercizi di stabilizzazione del tronco producono effetti più benefici rispetto agli esercizi convenzionali per i pazienti con mal di schiena cronico.

Lo scopo di questo studio era quello di condurre una meta-analisi sugli effetti degli esercizi di stabilizzazione del tronco rispetto agli esercizi generali per il trattamento della lombalgia cronica.

Su 629 articoli individuati, 28 vennero esaminati ma solo 5 vennero ritenuti adeguati per una meta-analisi.

Nella riduzione del dolore, i risultati hanno dimostrato che gli esercizi di stabilizzazione erano meglio degli esercizi generali nel breve termine ma già a 6 mesi non era dimostrabile alcuna differenza.

Sulla disabilità erano disponibili dati solo nel breve termine ed anche qui gli esercizi di stabilizzazione sono risultati superiori agli esercizi generali.

La letteratura

Una delle osservazioni ridondanti nella letteratura sulla riabilitazione della lombalgia cronica è la necessità di individuare in maniera più specifica quali regimi di esercizi sono più efficaci nel ridurre dolore e disabilità in tali pazienti. Questa revisione della letteratura risponde pienamente a questa richiesta anche se le conclusioni non possono che essere parziali per l'esiguità degli articoli di qualità adeguata.

Prima di questa, vi sono state altre quattro revisioni sullo stesso argomento, ma gli articoli più recenti da loro esaminati risalivano al 2008.

Rispetto alle recensioni precedenti, circa quattro quinti degli articoli inclusi in questo studio erano nuovi,

tutti hanno considerato solo i pazienti con lombalgia cronica ed il confronto è stato indirizzato esclusivamente verso un trattamento con esercizi generali. A causa di queste caratteristiche, questa meta- analisi può essere considerata molto più robusta delle precedenti.

Il commento

Questa revisione sistematica suggerisce che gli esercizi di stabilizzazione del tronco potrebbero avere una maggior efficacia nel trattamento della lombalgia cronica ma richiama anche la necessità di studi di maggior spessore scientifico per giungere a conclusioni certe.

La nota pratica

Nel breve termine disabilità e dolore migliorano maggiormente con l'utilizzo di esercizi di stabilizzazione del tronco.

Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2014-F1-26-1) Cosa si intende per esercizi di stabilizzazione del tronco?

- a. Esercizi di rinforzo dei muscoli estensori del rachide
- b. Esercizi di rinforzo dei muscoli del torchio addominale
- c. Esercizi di stretching
- d. Rafforzamento della capacità di assicurare la stabilità della colonna vertebrale nella posizione neutra

*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) per conseguire l'ATTESTATO GSS FAD o i 50 CREDITI ECM FAD*