

⇒ Flash ⇐

Yoga efficace nel trattamento della lombalgia

Cramer, Clinical Journal of Pain, 2012

Alessandra Negrini

La prima revisione sistematica pubblicata su questo argomento conferma che lo yoga è un trattamento efficace per la lombalgia. Cramer ha revisionato 10 RCT che confrontavano lo Yoga a nessun trattamento, al trattamento attivo o al trattamento usuale. Otto di questi studi presentavano basso rischio di errori metodologici, in base ai metodi del Cochrane Collaboration Back Review Group. Tre valutavano lo yoga metodo Iyengar, tre lo yoga Hatha, uno lo Viniyoga e infine uno un approccio ibrido, che non specificava lo stile di Yoga.

I ricercatori hanno trovato forti evidenze di un'efficacia a breve termine, anche se le dimensioni degli effetti era modesta. C'era anche una modesta evidenza di efficacia a lungo termine.