

## ⇒ Flash ⇐

# Il cammino può alleviare il mal di schiena?

*McDonough, Clinical Journal of Pain, 2013*

---

*Alessandra Negrini*

Mc Donough ha valutato di recente con uno studio pilota se sia possibile condurre ampi RCT sui benefici e i rischi del cammino. 57 persone che soffrivano di lombalgia cronica sono state randomizzate o a una singola seduta di educazione/consigli rinforzata dalla consegna del The Back Book, o a un incontro educativo simile accompagnato da un programma graduale di cammino guidato da un pedometro, della durata di 8 settimane.

L'approccio al cammino era basato sul "5 As Model", un programma comportamentale utilizzato in origine per smettere di fumare. I 5 componenti sono: 1) verificare i comportamenti attuali di salute dei partecipanti e le barriere all'attività fisica; 2) consigliare i pazienti senza formulare giudizi riguardo ai benefici e ai mezzi per incrementare l'attività fisica; 3) arrivare a un accordo riguardo alla necessità di cambiare e alla definizione di obiettivi di cammino; 4) aiutare ad eliminare le barriere che impediscono di progredire; 5) organizzare un feedback telefonico regolare per dare sostegno al cambio comportamentale.

I risultati dell'RCT sono stati positivi: il 93% delle persone assegnate al programma di cammino ha collaborato per almeno 6 settimane e ha aumentato il numero di passi giornalieri del 57%, riportando un miglioramento dell'8.2% dei punteggi dell'Oswestry Disability Index. Il 70% ha realizzato gli obiettivi di cammino predefiniti. E solo l'8% ha lamentato eventi avversi minori.