

# Un programma aerobico basato sul cammino rispetto a un programma di rafforzamento muscolare per il mal di schiena cronico: uno studio randomizzato controllato

*An aerobic walking programme versus muscle strengthening programme for chronic low back pain: a randomized controlled trial.*

Shnayderman I, Katz-Leurer M

*Clin Rehabil.* 2013 Mar;27(3):207-14. doi: 10.1177/0269215512453353. Epub 2012 Jul 31.

## Abstract

**Obiettivo:** valutare gli effetti dell'allenamento aerobico del cammino confrontandoli con gli effetti dell'allenamento attivo, incluso il rafforzamento muscolare, sulle capacità funzionali di pazienti affetti da lombalgia cronica. **Disegno di studio:** studio clinico controllato randomizzato con esaminatori in cieco. **Ambientazione:** ambulatorio. **Soggetti:** 52 pazienti sedentari di età compresa tra 18 e 65 anni affetti da lombalgia cronica. Sono stati esclusi i pazienti post chirurgici, post-traumatici, con problemi cardiovascolari e con patologie oncologiche. **Interventi:** gruppo sperimentale 'cammino': cammino su tapis roulant da moderato a intenso; gruppo di controllo 'esercizi': esercizi specifici per la zona lombare; entrambi i gruppi: due volte alla settimana per 6 settimane. **Principali misure di outcome:** test del cammino di 6 minuti, Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire, test della resistenza dei muscoli della schiena e dell'addome, Oswestry Disability Questionnaire, Low Back Pain Functional Scale (LBPFS). **Risultati:** si sono osservati miglioramenti significativi in entrambi i gruppi per tutte le misure di outcome con differenze non significative tra i gruppi. La distanza media in metri percorsa in 6 minuti è aumentata di 70,7 (intervallo di confidenza del 95% (IC) 12.,3-127,7) nel gruppo 'cammino' e di 43,8 (IC 95% 19,6-68,0) nel gruppo 'esercizi'. Il test di resistenza dei flessori del tronco ha mostrato miglioramenti significativi in entrambi i gruppi, con un aumento di 0,6 (IC 95% 0,0-1,1) nel gruppo 'cammino' e di 1,1 (IC 95% 0,3-1,8) nel gruppo 'esercizi'. **Conclusioni:** un programma di caricodella durata di 6 settimane si è dimostrato efficace quanto un programma di esercizi specifici di rafforzamento per la regione lombare della durata di 6 settimane.

## Commento

Michele Romano

Ci sono molti approcci di trattamento per il mal di schiena cronico. Nella letteratura scientifica ci sono prove che gli approcci attivi basati, per esempio, sul rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali, su programmi di esercizi di stabilizzazione, esercizi di coordinazione o esercizi aerobici hanno la capacità di ridurre il dolore e migliorare le abilità funzionali.

L'attività aerobica regolare è nota per avere molti vantaggi nel migliorare le condizioni funzionali di base,

la percezione del dolore, gli stati depressivi, la paura del movimento, oltre che migliorare l'umore.

Inoltre, fra le attività aerobiche di base, raccomandate per la popolazione generale, camminare è sicuramente l'esercizio che garantisce il più basso pericolo di possibili lesioni indotte dal trattamento.

A fronte di queste innegabili qualità, un numero limitato di studi ha valutato l'efficacia del cammino come trattamento specifico per le persone che soffrono a causa del mal di schiena. Anche se in tutti questi trials si è osservata una riduzione del dolore e un incremento delle abilità funzionali, questo non ha stimolato ancora la messa a punto di uno specifico programma di cammino aerobico per chi soffre di lombalgia cronica.

Con questo studio si è cercato di comprendere meglio le potenzialità di questa opzione.

Gli outcomes primari di questa sperimentazione sono stati il tipico "six minuts walking test" (test del cammino di sei minuti) e un [test di Sorensen \(vedi pag. 1830-31\)](#) a cui tutti i partecipanti si sono sottoposti. Oltre alla valutazione della funzionalità fisica sono stati somministrati una serie di questionari per la valutazione della disabilità, della funzionalità della colonna lombare e della paura del movimento.

I soggetti sono stati randomizzati e assegnati ai due diversi gruppi descritti nell'abstract.

Durante le sei settimane dello studio i soggetti hanno eseguito un programma semplice, costante e il più possibile comparabile.

La frequenza delle sedute di allenamento per entrambi i gruppi era bisettimanale e le sessioni duravano 20 minuti nella prima settimana con un aumento di 5 minuti a settimana fino alla fine della sperimentazione.

Nel gruppo di allenamento del cammino i soggetti utilizzavano un tapis roulant. Ogni sessione consisteva in 5 minuti di riscaldamento a bassa velocità preselezionata, l'allenamento vero e proprio di cammino alla massima velocità e 5 minuti di defaticamento, di nuovo a velocità preselezionata.

Per ridurre al minimo le possibili variabili legate all'intensità, anche nel gruppo di soggetti che praticavano esercizi, le sessioni iniziavano con 5 minuti di riscaldamento e si concludevano con 5 minuti di defaticamento con esercizi leggeri. La parte centrale della sessione di allenamento era costituita da una serie di esercizi per il tronco, gli arti superiori e inferiori, aumentando il numero di ripetizioni e la variabile delle posizioni (sdraiato, seduto, in ginocchio).

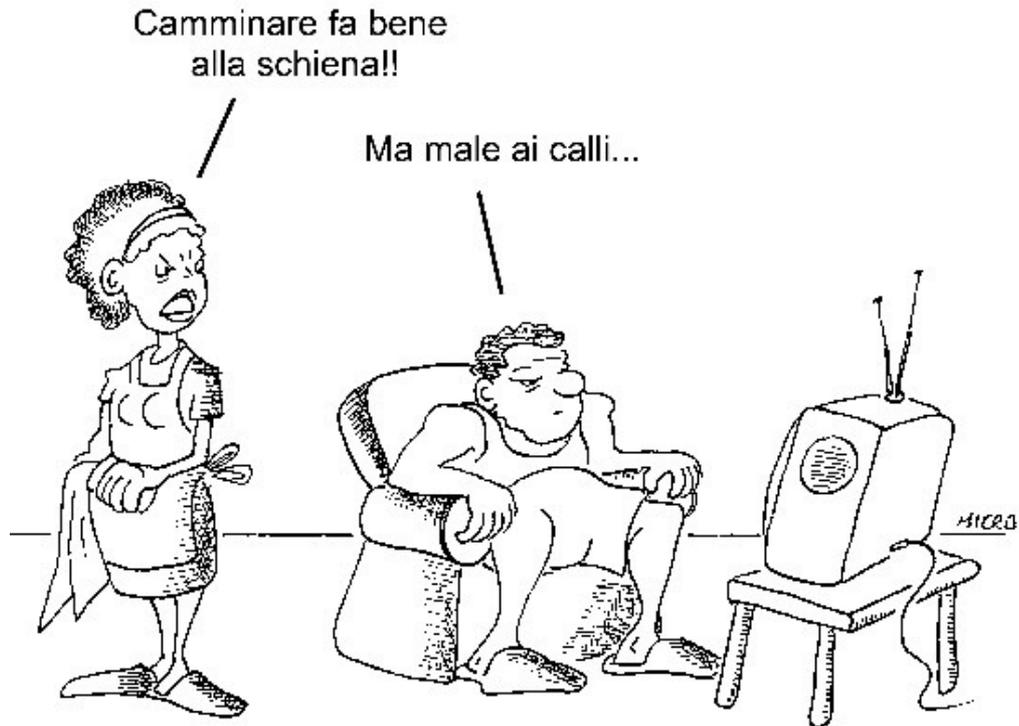
I dati raccolti alla fine del periodo di allenamento effettuato dai due gruppi, secondo i protocolli definiti dallo studio, permettono di affermare che, per la riduzione del dolore lombare cronico, un programma di cammino aerobico risulta altrettanto efficace di un programma di esercizi di rafforzamento muscolare anche se, secondo la letteratura disponibile, questo viene considerato più adeguato.

Poiché questi dati mostrano che entrambi i gruppi di studio sono migliorati con risultati simili rispetto a tutte le misure di outcome, una necessità di riflessione sorge spontanea (almeno a me) rispetto ai pazienti che soffrono di questi disturbi.

In tutte le frequentissime situazioni di dolore aspecifico, quanto la ricerca dell'esercizio il più possibile personalizzato può essere efficace sul sintomo rispetto alla ricerca di un miglioramento complessivo delle condizioni generali del paziente?

Devo confessare che la spiegazione che giustifichi la seconda opzione non riesco a darmela, però i risultati di diversi studi sembrano suggerire che, per questi casi, un trattamento semplificato (e meno costoso) non ha minori chance di successo rispetto a un programma (più costoso) tagliato con la

massima attenzione sulle ipotetiche caratteristiche del paziente.



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

**2014-F2-26-1) In questo studio, uno dei principali test di valutazione è stato il:**

- a. Four minutes walking test
- b. Fifth minutes walking test
- c. Six minutes walking test
- d. Seven minutes walking test

**2014-F2-26-2) I due gruppi di pazienti trattati hanno mostrato un:**

- a. netto miglioramento dei soggetti del "gruppo esercizi", dopo il trattamento
- b. il programma di cammino aerobico è efficace come un programma di esercizi di rafforzamento muscolare
- c. netto miglioramento dei soggetti del "gruppo cammino", dopo il trattamento
- d. peggioramento di entrambi i gruppi, dopo il trattamento

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