

Esercizi per la muscolatura del pavimento pelvico in caso di lombalgia cronica

Pelvic floor muscle exercise for chronic low back pain.

Bi X, Zhao J, Zhao L, Liu Z, Zhang J, Sun D, Song L, Xia Y

J Int Med Res. 2013 Feb;41(1):146-52. doi: 10.1177/0300060513475383. Epub 2013 Jan 23.

Abstract

Obiettivo: valutare gli effetti degli esercizi per il pavimento pelvico in pazienti con lombalgia cronica. **Metodi:** soggetti adulti (età ≥ 18 anni) con lombalgia cronica (con o senza radicolopatia) sono stati randomizzati a ricevere per 24 settimane il trattamento di routine (ultrasuoni, diatermia ad onde corte ed esercizi di rafforzamento lombare nel gruppo di controllo) oppure gli esercizi per il pavimento pelvico nel gruppo di intervento. Al basale e al termine del trattamento sono stati valutati dolore, disabilità (punteggio Oswestry Disability Index [ODI]) e funzionalità dei muscoli del tronco. **Risultati:** nello studio sono stati inclusi 47 pazienti (gruppo di controllo n. = 24; gruppo di intervento n. = 23). Dopo 24 settimane, la gravità del dolore e i punteggi ODI sono risultati significativamente più bassi nel gruppo di intervento che nel gruppo di controllo. Non si sono evidenziate significative differenze tra i gruppi relativamente alla funzionalità dei muscoli del tronco. **Conclusioni:** gli esercizi per il pavimento pelvico in associazione al trattamento di routine forniscono benefici significativi in termini di riduzione di dolore e disabilità rispetto al solo trattamento di routine.

Commento

Michele Romano

Per il trattamento del dolore cronico del tratto lombare della colonna vertebrale gli esercizi specifici sono uno degli strumenti più comunemente usati. Fra le tipologie di programmi più usati per questi pazienti, una delle strategie più frequenti prevede l'aumento delle capacità funzionali della muscolatura del tronco con vocazione stabilizzante.

Negli ultimi anni, gli studi che hanno affrontato questo argomento sono stati numerosi e sicuramente fra quelli che hanno destato maggiore interesse tra i professionisti sanitari che si occupano di lombalgia.

Il classico schema di rinforzo della stabilità della colonna vertebrale ha sempre individuato alcuni muscoli come specifici bersagli del trattamento.

Questi sono gli onnipresenti traverso dell'addome e multifido, sui quali sono stati eseguiti sufficienti trial da attribuirgli l'aura di muscoli stabilizzatori per eccellenza.

E' sempre stato abbastanza evidente che probabilmente le cose sono più complesse. Infatti, immaginare una funzione come quella che dovrebbe garantire un controllo dell'impilamento vertebrale

gestita da due soli muscoli è improbo.

Verosimilmente, il motivo consiste semplicemente nel fatto che, fino ad oggi, non sono stati ancora eseguiti studi che hanno indagato a fondo su altri comparti muscolari.

Ragionevolmente, questi muscoli dovrebbero costituire le superfici interne dell'ipotetico contenitore muscolare capace di governare la stabilità della colonna lombare. Assodata la funzione dei due comparti super famosi che avvolgono la struttura sul piano trasverso, ci mancano all'appello la base e la sommità.

Mentre per la sommità si è sempre parlato dell'azione sinergica del diaframma, ancora troppo poco si è indagato sul comparto della base che, senza scendere nel dettaglio dei singoli muscoli, dovrebbe essere ragionevolmente costituita dal pavimento pelvico.

Lo studio oggetto del commento non ha analizzato le specifiche qualità stabilizzanti di questo segmento muscolare, ancora abbastanza misterioso, ma ha affrontato la questione in maniera indiretta.

Lo scopo della sperimentazione, come si legge nell'abstract, è stato quello di indagare i risultati di un trattamento in cui, oltre al tipico protocollo di esercizi per il mal di schiena sono stati aggiunti anche specifici esercizi per il miglioramento funzionale del pavimento pelvico.

I risultati mostrano un miglioramento statisticamente significativo degli outcomes dolore e indice di disabilità dopo i sei mesi di trattamento previsti.

Considerate le premesse teoriche, questi dati personalmente non mi stupiscono.

I trattamenti proposti ai pazienti erano molto semplici. Oltre agli esercizi di rinforzo di base della stabilità vertebrale, gli esercizi specifici per il pavimento pelvico erano costituiti da semplici contrazioni di questo comparto muscolare eseguiti per tempi progressivamente più lunghi, fino ad arrivare a 20 min. di impegno quotidiano.

Sono dati che dovrebbero spingerci a riconsiderare il meccanismo alla base del "core stability" e, una volta deciso che il programma di trattamento per il nostro paziente sarà quello di allenamento funzionale della stabilità vertebrale, inserire esercizi che considerino l'attivazione di questo settore muscolare troppo spesso negletto.

Per migliorare la stabilità
vertebrale il mio terapeuta
è convinto del regolare
esercizio per il
pavimento pelvico

Invece, per il padrone
dell'albergo dove lavoro
non c'è niente di meglio
del regolare passaggio
della cera sul semplice
pavimento



Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2014-F2-30-1) Il trattamento di routine dei pazienti arruolati per il gruppo di controllo di questo studio prevedeva:

- a. solo esercizi classici di stabilizzazione
- b. solo terapia fisica
- c. ultrasuoni e classici esercizi di stabilizzazione
- d. ultrasuoni, diatermia ad onde corte e classici esercizi di rafforzamento lombare

2014-F2-30-2) Il trattamento proposto è stato eseguito dai pazienti per

- a. 6 settimane
- b. 12 settimane
- c. 24 settimane
- d. 48 settimane

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