

L'effetto di una seduta dinamica sull'attivazione dei muscoli del tronco: una revisione sistematica

The effect of dynamic sitting on trunk muscle activation: a systematic review.

O'Sullivan K, O'Sullivan P, O'Keeffe M, O'Sullivan L, Dankaerts W

Appl Ergon. 2013 Jul;44(4):628-35. doi: 10.1016/j.apergo.2012.12.006. Epub 2013 Jan 29.

Abstract

È scopo di questa revisione sistematica valutare gli effetti della seduta dinamica sull'attivazione dei muscoli del tronco da seduto. Due revisori indipendenti hanno effettuato ricerche all'interno di database elettronici. Sono stati inclusi gli studi che confrontavano gli effetti della seduta dinamica sull'attivazione dei muscoli del tronco con gli effetti di una condizione seduta maggiormente statica. Sono risultati eleggibili 7 studi, sei dei quali classificati di 'qualità elevata' su scala PEDro. Cinque studi non hanno riportato alcuna differenza relativamente all'attivazione dei muscoli del tronco. Due studi hanno rilevato una differenza, anche se associata all'aumento del disagio, dell'affaticamento e del restringimento vertebrale. Inoltre, le variazioni descritte in questi due studi potrebbero essere maggiormente connesse all'assenza di uno schienale piuttosto che alla seduta dinamica. Pertanto, i risultati di questa revisione suggeriscono che la seduta dinamica non cambia in modo significativo l'attivazione dei muscoli del tronco. Non è stato individuato nessuno studio clinico randomizzato o longitudinale che valutasse gli effetti della seduta dinamica sull'attivazione dei muscoli del tronco e che potesse limitare la possibilità di trarre conclusioni definitive riguardo la causalità. Vengono discusse le implicazioni dei risultati e le raccomandazioni per gli studi futuri.

Commento

Michele Romano

La correlazione tra lombalgia e posizione seduta è sempre stato un tema di spiccato interesse per i professionisti sanitari particolarmente legati al campo delle disfunzioni vertebrali.

Questo perché studi epidemiologici pregressi hanno evidenziato un tasso molto alto di soggetti che soffrono di mal di schiena che lamentano un globale peggioramento dei sintomi quando sono in posizione seduta.

Poiché la semplice durata del mantenimento di questa posizione non è mai stato identificato come un elemento decisivo, altri aspetti sono stati indagati per meglio comprendere la loro importanza nell'esacerbazione dei disturbi dolorosi.

Nel tempo, fra questi, si è cercato di comprendere il reale impatto degli schienali o dei braccioli e

l'importanza dell'altezza della seduta e dei dispositivi di sostegno della lordosi.

Le più recenti indagini di questo particolare versante clinico sono state invece concentrate sul movimento e sembrano evidenziare che i soggetti con dolore lombare tendono ad assumere posture più statiche, a fine corsa articolare e caratterizzate da irregolari e ampi spostamenti piuttosto che piccoli e maggiormente controllati movimenti.

C'è una considerevole evidenza scientifica rispetto al deficit di attivazione dei muscoli del tronco nei soggetti sofferenti di mal di schiena e al loro collegamento con la postura seduta.

Come conseguenza, i risultati di questi studi hanno fatto notevolmente aumentare l'interesse rispetto alle strategie di facilitazione dei movimenti della colonna e del loro costante modificarsi nel tempo. Questa moderna visione della seduta dinamica in grado di variare l'attivazione dei muscoli del tronco e conseguentemente (teoricamente) modificare il carico delle strutture spinali e il conseguente (teorico) dolore ha determinato il fiorire di proposte di sedute alternative come sedie con particolari gradi di movimento, la nascita di palle da usare come sgabelli e dispositivi di movimento passivi sui sedili.

Allo stato attuale, la vasta gamma di opzioni di sedute dinamiche disponibili non ha chiaramente definito qual è la soluzione migliore in grado di variare l'attivazione della muscolatura del tronco ed è stata la molla che ha spinto gli autori per la stesura di questa revisione.

Il sunto dei risultati evidenziati nell'abstract non permette di chiarire l'interrogativo all'origine dello studio.

In realtà, una questione ancor più interessante è possibile evincerla dalla lettura completa dell'articolo.

Di tutti gli studi che sono stati selezionati non ce n'è nessuno in cui i soggetti arruolati per la revisione erano pazienti con lombalgia. Questo limita decisamente la portata clinica dei risultati. Avete mai avuto l'esperienza di una persona che soffre di mal di schiena che vi chiede di dargli suggerimenti efficaci per variare l'attivazione della muscolatura del tronco?

Invariabilmente, la richiesta di chi si confronta con il dolore è di avere risposte efficaci rispetto al suo sintomo.

In definitiva:

- 1) non abbiamo ancora certezze rispetto a quale preciso comportamento posturale consente di variare l'attivazione della muscolatura del tronco;
- 2) non abbiamo ancora sperimentato se questa ipotetica strategia ha la possibilità effettiva di ridurre il dolore vertebrale in posizione seduta.

Vuoi vedere che il suggerimento utile per affievolire la sgradevole sensazione dolorosa che la schiena lamenta quando è costretta al mantenimento eccessivamente lungo in posizioni fisse non è tanto legato all'uso di avveniristici che soluzioni ma rimane il vecchio consiglio di trovare ripetute occasioni per alzarsi ad intervalli regolari?



Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2014-F2-33-1) I risultati di questa recensione suggeriscono che:

- a. una seduta dinamica non chiarisce la soluzione migliore per variare l'attivazione muscolare del tronco.
- b. una seduta dinamica modifica leggermente lo schema di attivazione muscolare del tronco.
- c. una seduta dinamica modifica significativamente lo schema di attivazione muscolare del tronco.
- d. una seduta dinamica modifica definitivamente lo schema di attivazione muscolare del tronco.

2014-F2-33-2) Tra gli studi inseriti nella revisione, quelli relativi a soggetti con mal di schiena erano:

- a. la totalità
- b. la maggior parte
- c. alcuni
- d. nessuno

*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*