

## Efficacia delle scarpe basculanti per la gestione del dolore cronico lombare

*Effectiveness of rocker sole shoes in the management of chronic low back pain: a randomized clinical trial.*

MacRae CS, Lewis JS, Shortland AP, Morrissey MC, Critchley D  
Spine (Phila Pa 1976). 2013 Oct 15;38(22):1905-12. doi: 10.1097/BRS.0b013e3182a69956.

### Abstract

**Disegno di studio:** studio clinico randomizzato multicentrico con esaminatore in cieco.

**Obiettivo:** mettere a confronto l'efficacia delle scarpe con suola a dondolo con l'efficacia delle scarpe con suola tradizionale come parte della gestione dei pazienti con lombalgia (LBP). **Sintesi**

**dei dati di background:** nell'ultimo decennio, la pubblicità ha affermato con insistenza che le scarpe con suola a dondolo sono in grado di ridurre la LBP. Tuttavia, non esiste alcuna evidenza consistente a sostegno di tale ipotesi. **Metodi:** 115 soggetti con LBP cronica sono stati

randomizzati a indossare scarpe con suola a dondolo o scarpe con suola piatta per un minimo di 2 ore al giorno durante la camminata e la posizione eretta. L'outcome primario è stato misurato mediante il questionario Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ). I partecipanti hanno anche frequentato un programma di esercizi e di educazione una volta alla settimana per 4 settimane e, nel corso delle sessioni, hanno indossato le scarpe assegnate. I partecipanti erano in cieco rispetto all'allocazione ai gruppi e sono stati valutati prima della randomizzazione, a 6 settimane, a 6 mesi e a 1 anno. È stata effettuata un'analisi per intenzione al trattamento.

**Risultati:** a 12 mesi, erano disponibili i dati relativi a 44 dei 58 (77,2%) soggetti del gruppo suola a dondolo e 49 dei 57 (84,5%) soggetti del gruppo suola piatta. Nel gruppo suola a dondolo, la riduzione media su RMDQ era pari a -3,1 (IC 95% [intervallo di confidenza], da -4,5 a -1,6), mentre nel gruppo suola piatta a -4,4 (IC 95%, da -5,8 a -3,1) (un valore negativo più elevato rappresenta una maggiore riduzione della disabilità). A 6 mesi, rispetto ai soggetti del gruppo suola a dondolo, un numero maggiore di soggetti del gruppo suola piatta ha registrato un miglioramento minimo clinicamente rilevante della disabilità (rispettivamente, 31,1% e 53,2%;  $P = 0,03$ ). Le differenze tra i gruppi non sono mai risultate significative né per l'RMDQ né per qualsiasi altro outcome secondario (ad esempio, il dolore). I soggetti che riferivano dolore nella camminata o nella posizione eretta al basale ( $n = 59$ ), hanno riportato una maggiore riduzione su RMDQ a 12 mesi nel gruppo suola piatta (-4,4 [IC 95%, da -6,0 a -2,8],  $n = 29$ ) rispetto al gruppo suola a dondolo (-2,0 [IC 95%, da -3,6 a -0,4],  $n = 30$ ) ( $P < 0,05$ ). **Conclusioni:** le scarpe con suola a dondolo non sembrano più efficaci di quelle con suola piatta nel migliorare la disabilità e gli outcome relativi al dolore dei pazienti con LBP cronica. Le soles piatte sono più efficaci nel caso di LBP aggravata dalla posizione eretta o dalla camminata. **Livello di evidenza:** N/A.

### Commento

Michele Romano

Una delle caratteristiche della lombalgia cronica è la sua "cronica" resistenza ai programmi di trattamento attivi che sono stati proposti negli anni. Non è ancora chiaro se questa caratteristica resistenza al miglioramento possa dipendere dalla incapacità che abbiamo di strutturare una corretta

classificazione dei pazienti col dolore lombare e che potrebbero rispondere in modo diverso a trattamenti maggiormente mirati.

Questa frustrante consapevolezza di scarsa efficacia spinge regolarmente alla ricerca di soluzioni nuove e di ipotesi alternative.

Una delle ultime proposte prevede l'uso di una speciale calzatura che si differenzia dalle classiche scarpe per la forma della suola a forma di arco con convessità verso il suolo.

Queste scarpe sono state al centro di una grossa campagna pubblicitaria basata su una teorica promessa che il loro uso permetta una riduzione del mal di schiena. I produttori di questa scarpa sostengono che l'instabilità determinata dalla suola curva ha la possibilità di migliorare alcuni sintomi associati della lombalgia, come lo scarso equilibrio, la funzione muscolare scadente, la cattiva postura e la ridotta capacità di attenuare gli impatti mentre si cammina.

Naturalmente, come troppo spesso succede, non c'erano prove a supporto di queste affermazioni, se si esclude uno studio precedente che era stato fatto solo su un particolare sottogruppo di soggetti: dei golfisti a cui le scarpe basculanti non avevano permesso nessun miglioramento della sintomatologia dolorosa lombare.

L'obiettivo primario dello studio scelto per questo commento è stato quello di valutare se su un campione più vario, l'uso delle scarpe a suola basculante, associato ad un tipico trattamento per lombalgia cronica, permette un miglioramento della disabilità e una riduzione del dolore.

Un obiettivo secondario, invece, consisteva nel tentativo di determinare se i soggetti il cui dolore era prevalentemente aggravato in posizione eretta o durante il cammino percepivano una riduzione della sintomatologia con il semplice uso di queste particolari scarpe.

Il sunto dei risultati dello studio è leggibile nell'abstract e fa ben comprendere che la vagheggiata teoria di ottenere una stimolazione funzionalmente migliorativa della lombalgia con il semplice sfruttamento di una instabilità continua resta un'ipotesi solo suggestiva.

Anche se il dato non è particolarmente significativo, la valutazione dei risultati ha permesso di quantificare una osservazione interessante: il maggior numero di drop-out, cioè dei pazienti che non hanno completato lo studio, appartenevano al gruppo che ha utilizzato le scarpe basculanti.

I motivi ipotizzati per questo abbandono sono stati diversi.

Uno di questi è l'oggettiva difficoltà di adattarsi a camminare con queste particolari soles; a questo si aggiunge la difficoltà pratica di utilizzare un unico stile di scarpe, per finire con il disagio di usare scarpe del peso complessivamente doppio di quelle usuali.

Un dato interessante di questo studio mostra come i soggetti che risentono un peggioramento del dolore alla schiena quando sono in piedi o durante il cammino possono ottenere migliori benefici con l'uso di scarpe piatte.

Questo particolare ha dato una forma di oggettività ad una personale convinzione. Considerata la molteplice e inevitabile influenza funzionale dell'appoggio del piede non dovremmo dimenticarci, quando possibile, di camminare scalzi.



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

**2015-F1-25-1) Le scarpe migliori in caso di peggioramento del dolore lombare in piedi e durante il cammino sono:**

- a. scarpe basculanti in senso sagittale
- b. scarpe basculanti in senso frontale
- c. scarpe polibasculanti
- d. scarpe con suola piatta

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