

⇒ Flash ⇐

In che modo yoga e stretching aiutano le persone che soffrono di mal di schiena cronico?

Sherman KJ, Archives of Internal Medicine, 2011

Sherman KJ, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013

Alessandra Negrini

Uno studio randomizzato controllato del 2011 ha dimostrato che lo yoga e lo stretching sono moderatamente efficaci sul mal di schiena cronico. Ma cosa li rende efficaci?

Un nuovo studio condotto da Karen Sherman ha rilevato che i due trattamenti seguono dei meccanismi terapeutici sovrapposti. Per quanto riguarda lo yoga, il 36% del miglioramento è dovuto ad un aumento della "self-efficacy", il 19% deriva dal miglioramento della qualità del riposo e il 9% dagli esercizi sulla colonna. Per lo stretching invece, il 23% del miglioramento è dovuto ad un aumento della self-efficacy, il 14% dagli esercizi sulla colonna e il 50% da una combinazione di fattori. Inoltre, il rilassamento e un'aumentata consapevolezza contribuiscono agli effetti terapeutici dello yoga, mentre un incremento della disciplina e l'abilità nel seguire una routine contribuiscono agli effetti dello stretching.

Questi risultati sono dovuti alla varietà dei meccanismi terapeutici che questi trattamenti tengono in considerazione. Quando gli operatori sanitari trattano il mal di schiena, spesso tengono in considerazione solamente gli obiettivi di base: l'intensità del dolore, la funzionalità fisica e il rientro al lavoro.

Questo studio suggerisce che gli aspetti a cui guardare sono invece molti di più, come ad esempio la self-efficacy, il rilassamento, il miglioramento della consapevolezza e i benefici che derivano dalla capacità di seguire un regime promotore del benessere sia fisico che mentale.