

# Revisione sistematica dei fattori correlati con la compliance al trattamento con esercizi

*Individual and intervention-related factors associated with adherence to home exercise in chronic low back pain: a systematic review.*

Beinart NA, Goodchild CE, Weinman JA, Ayis S, Godfrey EL

Spine J. 2013 Dec;13(12):1940-50. doi: 10.1016/j.spinee.2013.08.027. Epub 2013 Oct 26.

## Abstract

**Contesto di riferimento:** è stato dimostrato che gli esercizi riducono il dolore e aumentano la funzionalità nei pazienti con lombalgia cronica. Tuttavia, fino al 70% dei pazienti non si dedica agli esercizi da eseguire a casa che sono stati prescritti. I fisioterapisti hanno bisogno di maggiori informazioni riguardo ai complessi fattori che influenzano l'aderenza dei pazienti agli esercizi da eseguire a casa in modo da poter personalizzare gli esercizi in maniera più efficace e aiutare i pazienti ad autogestirsi. **Obiettivo:** la presente revisione intende individuare i fattori associati all'aderenza agli esercizi da eseguire a casa e prescritti da un operatore sanitario da parte di soggetti adulti con lombalgia cronica. **Disegno di studio:** per la presentazione di questa revisione sono state utilizzate le linee guida del PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). **Campione di pazienti:** abbiamo esplorato la letteratura nella quale gli autori hanno esaminato l'aderenza agli esercizi da eseguire a casa negli adulti con CLBP. **Misure di outcome:** l'outcome primario era l'aderenza agli esercizi. Le misure di outcome aggiuntive sono state registrate nella tabella relativa all'estrazione dei dati. **Metodi:** è stata effettuata una ricerca all'interno dei database riportati di seguito: Embase, PsychINFO, MEDLINE, PEDro, Cochrane Central Register of Controlled Trials. Due revisori hanno estratto i dati in maniera indipendente e hanno valutato la loro qualità metodologica. **Risultati:** hanno soddisfatto i criteri di inclusione 11 studi clinici controllati randomizzati che hanno coinvolto 1.088 partecipanti. Sono state rilevate evidenze moderate a sostegno di un sottofattore individuale dei pazienti e di tre sottofattori connessi all'intervento e associati all'aumento dell'aderenza agli esercizi. I sottofattori erano un migliore sistema di controllo medico, la supervisione, la partecipazione a un programma di esercizi e la partecipazione a un programma di cambiamento comportamentale che comprendeva strategie motivazionali. **Conclusioni:** la nostra è la prima revisione sistematica che si propone di indagare l'aderenza agli esercizi da eseguire a casa in una popolazione con lombalgia cronica. È difficile trarre delle conclusioni definitive poiché la ricerca non fornisce descrizioni dettagliate sul contenuto degli interventi. Per superare questo problema, è stato suggerito l'utilizzo di una tassonomia delle tecniche di cambiamento comportamentale. Questa revisione ha evidenziato la mancanza di misure standardizzate di aderenza agli esercizi da eseguire a casa. Lo sviluppo di una misura convalidata dell'aderenza deve rappresentare una priorità poiché consentirebbe una migliore comprensione della molteplicità di fattori che possono influenzare l'aderenza agli esercizi da eseguire a casa.

## Commento

Sabrina Donzelli , Stefano Negrini

Si parla molto di compliance al trattamento, o di adesione alle prescrizioni terapeutiche in svariati ambiti

medici. Con il termine adesione al trattamento si intende il rispetto e l'applicazione precisa di tutte le prescrizioni mediche da parte del paziente. Un paziente "compiante" è un paziente che condivide il piano terapeutico, e si adegua a tutti i trattamenti necessari per raggiungere il risultato terapeutico sperato.

L'efficacia di una terapia ha relazioni molto strette con la "compliance" al trattamento. E' intuitivo, infatti, che una terapia che funziona è anche una terapia a cui il paziente si è sottoposto per davvero e secondo le modalità prescritte.

L'adesione al trattamento ha anche implicazioni con il dosaggio della terapia stessa. Quando in ricerca si indaga l'efficacia di una terapia, si indagano anche i dosaggi ottimali per raggiungere il risultato prefissato.

Misurare, monitorare, indagare la compliance, è importante a prescindere dall'ambito medico in cui ci troviamo ad operare. Le modalità con cui si può monitorare la adesione al trattamento possono includere semplici questionari di auto-compilazione, interviste effettuate dagli operatori sanitari, o sistemi di monitoraggio più tecnologici, come dispenser di compresse elettronici, o sensori di pressione, temperatura o pressione applicabili ai corsetti o ad altri ausili.

Ma per quel che riguarda la rieducazione con esercizi, non esistono mezzi per la misurazione oggettiva del trattamento.

Gli esercizi attivi, eseguiti con regolarità, rappresentano il primo approccio terapeutico alla lombalgia cronica. La gestione della lombalgia cronica ha dei costi piuttosto elevati a carico del sistema sanitario nazionale. Tali costi elevati impediscono di seguire il paziente troppo a lungo nel tempo, pertanto i programmi che prevedano una fase di apprendimento e una successiva fase di autogestione degli esercizi, da eseguire a casa con regolarità, sono quelli che vanno per la maggiore.

Alcuni studi hanno dimostrato che i pazienti più ligi nell'esecuzione degli esercizi, sono anche quelli con migliori risultati. Per contro altri studi hanno dimostrato che la compliance ai programmi di esercizi da effettuare a casa sia piuttosto bassa.

La compliance influisce sull'efficacia della terapia, e a sua volta è influenzata da molteplici fattori: la fiducia nel medico prescrittore, la condivisione degli obiettivi e delle necessità terapeutiche, e di conseguenza anche la motivazione. Non meno importante è poi la soddisfazione rispetto al trattamento ricevuto e l'entità dei sintomi e dei disturbi di cui il paziente soffre.

Questa revisione sistematica della letteratura si prefigge di cercare nella letteratura attuale, i fattori principalmente coinvolti nell'adesione al trattamento con esercizi nei pazienti con lombalgia cronica.

Dalla revisione effettuata, gli autori hanno incluso 11 studi randomizzati e 3 studi di tipo non sperimentale, o quasi sperimentale. Il processo di selezione è mostrato nella figura.

I fattori che influiscono sulla compliance possono essere divisi in due sotto-categorie:

- I fattori correlati con le caratteristiche individuali del paziente.
- Le variabili collegate con l'intervento stesso.

Della prima categoria, fanno parte le variabili psicologiche, come la motivazione, lo stato di benessere o di salute generale del paziente, così come la capacità di controllo del dolore. La gravità del disturbo, può in alcuni casi motivare di più i pazienti, o viceversa demotivare. Anche il dolore e la disabilità, possono influire in maniera contrastante favorendo o sfavorendo la compliance.

Tra i fattori correlati con il tipo di intervento, la supervisione e l'approccio cognitivo comportamentale, sono le variabili principali. Tra quelle con effetti limitati, abbiamo anche il tipo di esercizi proposti, i programmi personalizzati e il rinforzo positivo.

Il potere delle evidenze attuali, riguardanti la compliance agli esercizi, è piuttosto limitato. I limiti riguardano non solo le modalità per incentivare la compliance ed i molteplici fattori coinvolti, ma anche la capacità di misurare ed indagare l'adesione al trattamento. L'avvento di misure oggettive della compliance permetterà di sviluppare ricerche di maggiore qualità in questo ambito e soprattutto di migliorare l'approccio terapeutico al paziente con dolore lombare.

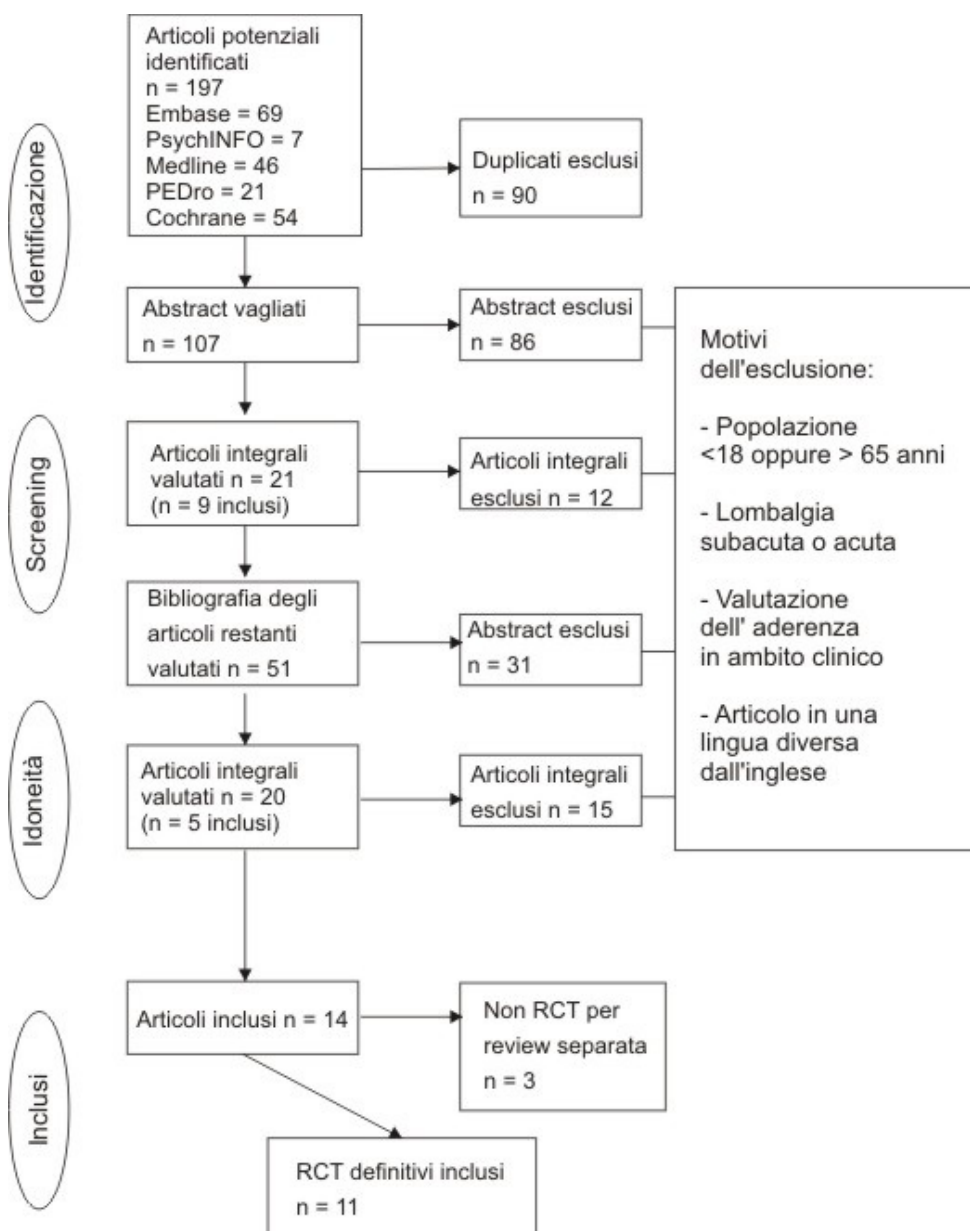


Diagramma di flusso del processo di selezione degli studi mediante linee guida PRISMA

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

**2015-F2-37-1) Cosa si intende per adesione al trattamento o compliance ?**

- a. Se il paziente si presenta puntuale tutte le visite, e trattamenti prescritti
- b. Il paziente ha assunto i farmaci prescritti dal medico, sono termini che si riferiscono solo ai farmaci
- c. Si parla di buona compliance se è onesto nel dichiarare quali terapie prescritte ha seguito
- d. Con il termine adesione al trattamento si intende il rispetto e l'applicazione precisa di tutte le prescrizioni mediche da parte del paziente.

**2015-F2-37-2) I fattori che influiscono sulla compliance:**

- a. possono essere suddivisi in 3 categorie: la gravità del disturbo, la motivazione, e capacità del terapeuta
- b. Sono svariati fattori, vanno tutti tenuti in considerazione
- c. Sono divisi in 2 categorie: i fattori correlati con le caratteristiche individuali del paziente e le variabili collegate con l'intervento stesso.
- d. Solo le caratteristiche del disturbo possono influire sulla compliance agli esercizi

*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*