

# Le raccomandazioni per l'attività fisica devono essere modulate in base allo stato della lombalgia?

*Should physical activity recommendation depend on state of low back pain?*

Holtermann A, Clausen T, Jorgensen MB, Mork PJ, Andersen LL

Eur J Pain. 2014 Apr;18(4):575-81. doi: 10.1002/j.1532-2149.2013.00403.x. Epub 2013 Sep 24.

## Abstract

**Background:** per evitare assenze a lungo termine per malattia (LTSA) è consigliabile svolgere attività fisica durante il tempo libero. Sebbene la lombalgia (LBP) sia un fattore di rischio di assenze per malattia e l'attività fisica sia raccomandata nei pazienti con LBP, non è chiaro se le attività fisiche svolte durante il tempo libero possano prevenire le LTSA nei pazienti con gradi diversi di LBP. **Metodi:** abbiamo condotto uno studio di coorte su 8.655 operatrici sanitarie danesi che hanno risposto nel 2004-2005 a un questionario riguardo alle attività fisiche svolte durante il tempo libero e alla LBP e sono state successivamente seguite per 1 anno con LTSA della durata di almeno 2 settimane consecutive annotate nel registro nazionale dei pagamenti dei trasferimenti sociali (DREAM). È stata utilizzata un'analisi di regressione di Cox aggiustata per stimare il rischio di LTSA associate ad attività fisiche di intensità bassa, moderata, elevata e molto elevata al basale in operatrici sanitarie senza LBP (0 giorni negli ultimi 12 mesi, n = 2761) e con LBP non cronica (1-30 giorni negli ultimi 12 mesi, n = 3942) e persistente (>30 giorni negli ultimi 12 mesi, n = 1952). **Risultati:** è stata rilevata una forte riduzione del rischio di LTSA nelle operatrici sanitarie con attività fisica di intensità elevata e senza LBP [rapporto di rischio (HR): intervallo di confidenza del 95% (CI) 0,47: 0,23-0,97 per le attività di intensità bassa vs. molto elevata] e con LBP non cronica (HR: IC 95% 0,43: 0,23-0,84 per le attività di intensità bassa vs. molto elevata), ma non nelle operatrici sanitarie con LBP persistente (HR: IC 95% 1,15: 0,55-2,44 per le attività di intensità bassa vs. molto elevata). **Conclusioni:** le attività fisiche svolte durante il tempo libero costituiscono un forte fattore predittivo di LTSA nelle operatrici sanitarie senza LBP e con LBP non cronica ma non nelle operatrici sanitarie con LBP persistente.

## Commento

Fabio Zaina

L'attività fisica di grado moderato è fortemente raccomandata da diversi studi e linee guida in caso di lombalgia cronica. L'attività aerobica in particolare pare utile nel migliorare il microcircolo, in particolare a livello dei dischi intervertebrali, permette di allontanare i mediatori chimici del dolore e sviluppa endorfine. Ma l'attività fisica fa bene proprio a tutti i pazienti lombalgici? Per esempio, i lavoratori che svolgono attività fisica importante, hanno necessità anche di un'attività sportiva ricreativa per stare meglio? È quello che si sono chiesti gli autori del presente studio, che ha valutato l'impatto di gradi differenti di attività fisica sulle assenze lavorative in un gruppo di operatori di ambito sanitario. In particolare, sono state selezionate 8655 donne che lavoravano in servizi assistenziali per anziani, escludendo quelle che non lavoravano a diretto contatto con i pazienti. I soggetti sono stati invitati a

compilare un questionario circa la frequenza e la durata degli episodi di lombalgia e il livello abituale di attività fisica ricreativa. I ricercatori hanno poi raccolto i dati circa le assenze per malattia relative al mal di schiena e hanno verificato il valore predittivo dell'attività fisica e del tipo di lombalgia abituale, controllando per possibili fattori confondenti come età, indice di massa corporea, fumo, anzianità di servizio. I livelli di attività sono stati definiti come basso, in caso di un'attività inferiore alle 2 ore a settimana, moderato in caso di 2-4 ore di attività leggera, intensa in caso di 2-4 ore a settimana di attività più impegnativa, e molto intensa se tale attività superava le 4 ore settimanali. Il 6,3% dei soggetti è rimasto in malattia per almeno due settimane durante l'anno di svolgimento dello studio. Il livello di attività fisica era predittivo del rischio di assenze per malattia nelle lavoratrici senza mal di schiena e con mal di schiena non cronico, mentre questo effetto preventivo non si osservava nelle lavoratrici affette da lombalgia cronica all'inizio dello studio. Livelli molto alti di attività fisica riducevano del 50% il rischio di assenze lavorative per lombalgia rispetto a bassi livelli di attività, mentre un livello moderato o alto del 30-40%.

Questo studio riporta delle indicazioni veramente interessanti. Prima di tutto conferma l'importanza della pratica regolare di un'attività fisica per prevenire gli episodi acuti invalidanti di lombalgia che causano le assenze dal lavoro. L'impatto socioeconomico di questi dati è quindi estremamente alto, perché è fondamentale sapere che basta un po' di attività fisica per ridurre i costi di un problema così diffuso come la lombalgia. E non occorrono molte ore per garantirsi questo tipo di prevenzione, ne bastano 2-4 a settimana. Molte volte i pazienti in clinica chiedono proprio informazioni circa il modo migliore per non soffrire di nuovo di episodi di mal di schiena, e poter dare risposte certe ha senza dubbio un grosso impatto positivo.

Il dato che a prima vista sorprende è invece quello circa i lombalgici cronici, in quando la risposta all'attività fisica è esattamente opposta a quella degli altri gruppi. Pensandoci meglio però, questo non dovrebbe stupire così tanto. I lombalgici cronici hanno una condizione di base piuttosto diversa rispetto a quella degli altri soggetti che sono stati inclusi in questo studio. Pertanto per essi certi livelli di attività potevano risultare tanto intensi da essere dannosi. Ma non ci sono dubbi che un'attività fisica moderata possa e debba essere sempre prescritta a questi pazienti.

Molte domande e curiosità restano purtroppo senza risposta, almeno per il momento. Per esempio, sarebbe interessante differenziare i soggetti con lombalgia cronica in base al livello di disabilità come proposto dalle linee guida italiane, perché potrebbero esserci risposte differenti a carichi di attività fisica simile. Un altro aspetto da approfondire riguarda la tipologia di attività svolta. Nel presente studio sono stati messi insieme attività sportive in palestra o fuori con altre ricreative come il giardinaggio. Non sarebbe certo sorprendente scoprire che attività così diverse abbiano effetti molto differenti. Per finire, sarebbe anche utile fare qualche valutazione più fine, per esempio sulla qualità di vita in generale, perché il monitoraggio delle assenze lavorative potrebbe non essere il modo più adeguato per valutare differenze magari piccole.

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

**2015-F2-38-1) L'attività fisica nei lavoratori senza lombalgia o con episodi ricorrenti:**

- a. non previene le assenze dal lavoro
- b. previene le assenze dal lavoro
- c. accentua i sintomi
- d. è controindicata

**2015-F2-38-2) Questo studio è stato condotto su:**

- a. colletti bianchi
- b. colletti blu
- c. operatori sanitari
- d. sportivi professionisti

*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*