

⇒ Flash ⇐

Piede e mal di schiena sono correlati?

Chuter V, BMC Musculoskeletal Disorders, 2014
Sahar T, Cochrane Database Systematic Review, 2007

Alessandra Negrini

Le solette e altri ausili ortopedici simili rappresentano un'interessante opzione terapeutica soprattutto per coloro che pensano che il mal di schiena derivi da un disallineamento o da un problema di catene cinetiche. Molti professionisti ritengono che problemi come il piede piatto o pronato possano predisporre alcune persone ad avere problemi alla colonna vertebrale.

Una nuova revisione sistematica e una meta-analisi di studi randomizzati controllati (RCT) non hanno trovato alcuna evidenza circa l'efficacia di solette come terapia o prevenzione del mal di schiena. Anche una revisione della Cochrane Collaboration del 2007 aveva portato a risultati simili.

Le persone con mal di schiena non dovrebbero investire in costose solette per scarpe su misura, almeno fino a quando in futuro non verranno pubblicati studi che dimostrino la loro efficacia.