

# Nei soggetti affetti da lombalgia cronica, un programma di esercizi ispirato al metodo McKenzie può cambiare il benessere e la qualità di vita?

*Influence of Mckenzie protocol and two modes of endurance exercises on health-related quality of life of patients with long-term mechanical low-back pain.*

*Mbada CE, Ayanniyi O, Ogunlade SO, Orimolade EA, Oladiran AB, Ogundele AO*

*Pan Afr Med J. 2014 Jan 18;17 Suppl 1:5. doi: 10.11694/pamj.suppl.2014.17.1.2950. eCollection 2014.*

## Abstract

**Introduzione:** la lombalgia meccanica a lungo termine (LMLBP) ha un impatto negativo sulla capacità fisica e sulla qualità della vita dei pazienti. Questo studio esamina il rapporto tra qualità della vita relativa alla salute (HRQoL) e intensità del dolore e valuta l'influenza degli esercizi di resistenza statica e dinamica per i muscoli estensori della schiena sulla HRQoL di pazienti nigeriani con LMLBP trattata con metodo McKenzie (MK). **Metodi:** è stato condotto uno studio clinico controllato in singolo cieco con l'arruolamento di 84 pazienti che hanno ricevuto il trattamento tre volte alla settimana per un totale di 8 settimane. I partecipanti sono stati assegnati al gruppo MK, al gruppo MK ed esercizi di resistenza statica per la schiena (SMK) o al gruppo MK ed esercizi di resistenza dinamica (DMK) tramite randomizzazione a blocchi permutati. La HRQoL e il dolore sono stati valutati utilizzando, rispettivamente, il questionario SF-36 e la scala analogica visiva quadrupla. **Risultati:** hanno completato lo studio 67 partecipanti, età 51,8 +/- 7,35 anni. La percentuale di abbandono è stata pari al 20,2%. Il confronto all'interno dei gruppi nelle settimane 0-4, 4-8 e 0-8 ha evidenziato differenze significative nei punteggi relativi alla HRQoL ( $p < 0,05$ ). I punteggi relativi agli effetti del trattamento erano significativamente differenti tra i gruppi ( $p = 0,001$ ). Il gruppo SMK e il gruppo DMK erano simili relativamente agli effetti del trattamento sulla percezione dello stato di salute generale alla settimana 4; e lo stato di salute generale e la funzionalità fisica alla settimana 8 ( $p > 0,05$ ). Tuttavia, il gruppo DMK mostrava effetti del trattamento significativamente più elevati negli altri domini del questionario SF-36 ( $p = 0,001$ ). **Conclusioni:** la HRQoL dei pazienti con LMLBP subisce una diminuzione con l'aumentare della gravità del dolore. Ciascun esercizio del gruppo MK e gli esercizi di resistenza statica e dinamica per gli estensori della schiena hanno migliorato in maniera significativa la HRQoL dei pazienti con LMLBP. Tuttavia, l'aggiunta degli esercizi di resistenza dinamica al metodo MK ha comportato un più importante miglioramento della HRQoL.

## Commento

*Sabrina Donzelli, Stefano Negrini*

La lombalgia cronica, ossia avere un dolore alla schiena che persista da oltre tre mesi, è un disturbo che ovviamente, intacca il benessere e la qualità di vita di chi ne soffre. Il mal di schiena è un disturbo molto diffuso, infatti si stima che l'80-85% della popolazione lo abbia sperimentato almeno una volta nella vita.

Ma tra quelli che vengono colpiti da un'attacco acuto di lombalgia, si stima che il 90% avrà una risoluzione spontanea del dolore e solo una minoranza svilupperà un dolore cronico persistente, con il conseguente impatto sulle capacità funzionali, psico-fisiche e sociali di queste persone.

Siamo in un ambito piuttosto complesso, in quanto il dolore cronico riconosce svariati fattori concausali e favorenti. Ogni paziente avrà una particolare combinazione di elementi che ha portato all'instaurarsi del dolore cronico. Da qui deriva la necessità di impostare un trattamento che riesca ad intervenire contemporaneamente su tutti i fattori coinvolti, ma anche la necessità di capire, valutare e classificare ciascun paziente per decidere quale possa essere l'approccio migliore. I fattori coinvolti non riguardano solo l'apparato muscolo scheletrico, ma anche tutta una serie di elementi psico-sociali capaci di innescare un circolo vizioso in grado di mantenere e incrementare il dolore nel tempo. Tutta questa complessità si riassume nella definizione che è stata scelta per il dolore lombare cronico: sindrome nosologica complessa ad eziologia multifattoriale.

Un buon trattamento avrà un'influenza non solo sul livello di dolore riferito, ma anche sul benessere psicofisico e la qualità di vita.

Gli autori di questo studio sono andati ad indagare gli effetti sulla qualità di vita e sul benessere psicofisico, di un programma di 8 settimane di esercizi ispirati al metodo Mc Kenzie, in pazienti affetti da lombalgia cronica. Hanno suddiviso il gruppo di pazienti in tre sottogruppi, ed hanno sottoposto ciascun paziente ad esercizi diversi seppur tutti ispirati al metodo Mc Kenzie.

I risultati mostrano che in tutti e tre i gruppi migliorava il benessere e la qualità di vita. Si conferma pertanto che l'esercizio può avere una influenza positiva. Si conferma inoltre che esiste una relazione tra entità del dolore, e benessere psicofisico e qualità di vita nei pazienti con dolore lombare cronico.

Questo studio offre interessanti conferme di quanto già dimostrato, apprezziamo la precisione posta dagli autori nel descrivere la metodologia seguita per condurre lo studio, anche se non hanno descritto in maniera sufficientemente meticolosa i diversi interventi usati. Infatti è impossibile per il lettore capire quali possano essere le principali differenze tra i tre gruppi di intervento. Il numero di soggetti inclusi appare limitato se consideriamo che i tre interventi scelti sono molto simili. Se le tipologie di intervento sono troppo simili sarà molto difficile vedere delle differenze tra i gruppi, e per poterle vedere avremo bisogno di campioni più ampi.

Pertanto questo studio non permette di fare distinzioni tra le 3 diverse tipologie di intervento applicate, ma conferma l'efficacia di programmi di esercizi attivi per i soggetti con mal di schiena cronico. Per capire meglio quali interventi possano agire in maniera più efficace, dobbiamo ancora aspettare. Ai ricercatori in procinto di progettare uno studio in questo ambito suggeriamo di studiare bene le tipologie di intervento, valutare con attenzione l'ampiezza del campione e soprattutto includere un gruppo di controllo.

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

**2015-F3-14-1) Il dolore lombare cronico:**

- a. si sviluppa nel 10% circa di soggetti con lombalgia acuta
- b. tutti coloro che hanno un episodio di dolore lombare acuto rischiano se non trattati di sviluppare un dolore cronico
- c. Il dolore acuto si trasforma in cronico solo nei soggetti sedentari
- d. Il dolore cronico riguarda sempre coloro che abusano di antidolorifici

*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*