

Prevalenza di lombalgia in atleti in età adolescenziale: indagine epidemiologica

Prevalence of low back pain in adolescent athletes - an epidemiological investigation.
Schmidt CP, Zwingenberger S, Walther A, Reuter U, Kasten P, Seifert J, Gunther KP, Stiehler M
Int J Sports Med. 2014 Jul;35(8):684-9. doi: 10.1055/s-0033-1358731. Epub 2014 Jan 14.

Abstract

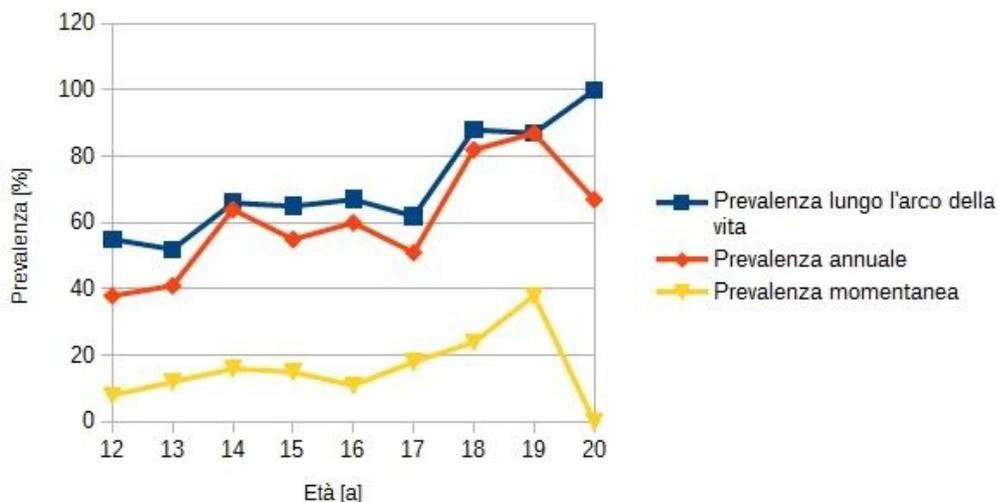
La lombalgia (LBP) è un sintomo diffuso tra le popolazioni dei Paesi occidentali e gli atleti in età adolescenziale sembrano predisposti al suo sviluppo. L'obiettivo principale dello studio era analizzare le percentuali di prevalenza puntuali (LBP nelle ultime 48 ore), a 1 anno (LBP negli ultimi 12 mesi) e nel corso della vita in atleti adolescenti praticanti sport diversi. Abbiamo inoltre valutato le caratteristiche della LBP e le associazioni con i potenziali fattori di rischio. A tal fine, 272 atleti agonisti in età adolescenziale praticanti 31 sport diversi (158 di sesso maschile, 113 di sesso femminile, età 15,4 +/- 2,0 anni, indice di massa corporea [IMC] 20,3 +/- 2,4 kg/m²) sono stati arruolati in uno studio clinico prospettico della durata di 10 mesi che comprendeva la compilazione di un questionario e un esame obiettivo. Abbiamo rilevato una prevalenza puntuale del 14%, una prevalenza a 1 anno del 57% e una prevalenza nel corso della vita del 66% relativamente alla LBP. L'età media alla prima insorgenza di LBP era 13,1 +/- 2,0 anni. La prevalenza nel corso della vita era significativamente più elevata nei pallavolisti che nei biatleti (74,3 vs. 45,7%, $p = 0,015$). I nostri dati confermano che la LBP è un sintomo diffuso tra gli atleti in età adolescenziale; la prevalenza della LBP è correlata alla partecipazione sportiva e al livello individuale di competizione. Questa categoria di atleti deve essere sottoposta a un check-up diagnostico completo e, laddove indicato, a un allenamento adeguato.

Commento

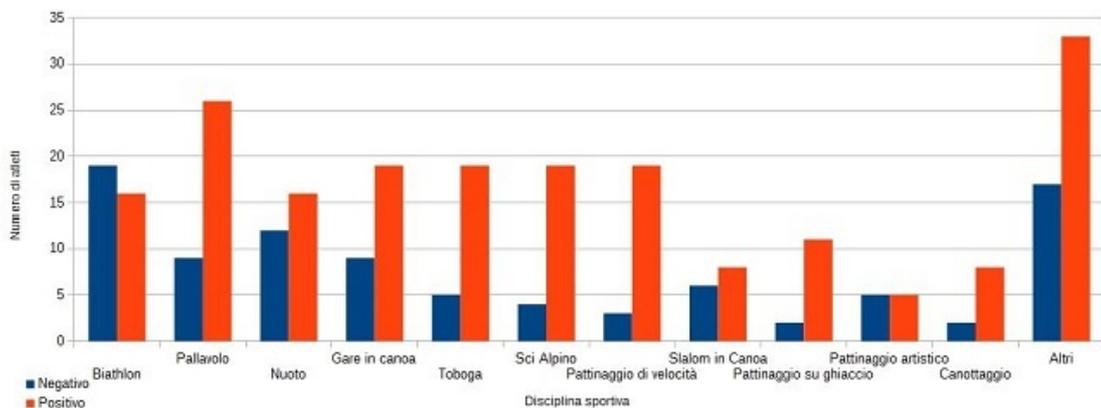
Salvatore Atanasio

Negli ultimi tempi clinici e ricercatori hanno posto particolare attenzione alla lombalgia nei giovani adolescenti, da un lato per verificare se effettivamente essa sia in aumento, come sembra apparire in base ad osservazioni empiriche, che però necessitano di conferme scientifiche, dall'altro per individuare peculiarità che possano distinguere, sia da un punto prognostico che terapeutico, questa patologia da quella dell'adulto. Lo studio presentato focalizza l'attenzione su una specifica popolazione: giovani atleti fra i 15 ed i 17 anni, che svolgono attività sportiva in media da 6 ± 3 anni e con un numero di ore di allenamento settimanali pari a 13 ± 5 . Sono stati presi in esame soggetti afferenti ad un Istituto di Medicina dello Sport (presumibilmente per il certificato di idoneità all'attività agonistica) a cui è stato somministrato un questionario riguardante eventuali episodi di lombalgia in corso o pregressi, le caratteristiche cliniche, di frequenza e di durata. Dei 272 agonisti (praticanti 31 sport diversi), 93 non avevano mai sperimentato la lombalgia, 39 avevano mal di schiena al momento dell'intervista (punto di prevalenza 14,3%). Rispetto alle caratteristiche cliniche l'intensità della sintomatologia dolorosa era relativamente modesta (VAS media 4 ± 2 per la lombalgia presente, 3 ± 2 per quella pregressa), riguardo alla frequenza e alla durata 13 soggetti avevano avuto un solo episodio (4,3%) 140 (50%) da 2 a 11 episodi, 26 (9,6%) più di 11 episodi; 5 soggetti avevano una lombalgia cronica con sintomatologia che perdurava da oltre sei mesi. Non è stata riscontrata differenza fra maschi e femmine riguardo alla prevalenza del mal di schiena, mentre per quanto riguarda la prevalenza a un anno e durante l'intero corso della vita viene segnalata una differenza di età: i soggetti che avevano accusato lombalgia avevano un'età media superiore rispetto a quelli che non l'avevano mai avuta (forse perché da più anni sottoposti ad allenamenti intensi?). Infine anche l'indice di massa corporea è correlato con la lombalgia: più alto nei soggetti che hanno accusato la patologia rispetto ai negativi. Ma i dati che a nostro avviso sono più interessanti scaturiscono dal confronto con la prevalenza

dell'intera popolazione (tutte le età). Ebbene la prevalenza della lombalgia nei giovani atleti è del 50% (un anno) / 70% (intera vita) più alta. Se poi si considera solo il gruppo di pari età (non agonisti) le percentuali salgono al 159% e 217% ! Da qui alcune considerazioni si impongono: bisogna innanzitutto dire che lo sport a livello agonistico non fa bene alla schiena, ma probabilmente anche all'intero sistema muscolo scheletrico. Lungi da noi sconsigliare l'attività sportiva ai giovani (anche e soprattutto ai nostri pazienti scoliotici), ma bisogna tenere bene a mente che oltre una certa soglia (quantificabile?) aumentano i rischi di lombalgia. Ciò premesso, gli allenatori e lo staff medico-riabilitativo delle società sportive giovanili, dovrebbero mettere in atto attività di prevenzione, innanzitutto studiando modalità di allenamento meno invasive possibile per il rachide, cercando di evitare per esempio le iperestensioni ripetute (che gli autori tedeschi ritengono, secondo noi a ragione, la motivazione della maggiore prevalenza di lombalgia fra i pallavolisti rispetto agli atleti che praticano il biathlon) e, in caso di comparsa della sintomatologia lombalgica, adattare gli esercizi alla ripresa degli allenamenti per evitare le recidive.



Associazione tra prevalenza di LBP ed età (n.=72)



Rapporto tra la prevalenza di LBP nel corso della vita esistente (positiva) e non esistente (negativa) relativa ai diversi sport (n=272). Non è stata individuata alcuna associazione significativa nei 12 gruppi di sport ($r=0,113$). Tuttavia, i pallavolisti registravano una prevalenza nel corso della vita significativamente maggiore (74,3%) rispetto ai biatleti (45,7%) ($p=0,015$)

Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2015-F3-24-1) La prevalenza della lombalgia:

- a. è più alta nei giovani atleti che svolgono attività sportiva a livello agonistico rispetto alla popolazione generale
- b. è più alta in quelli che hanno BMI minore
- c. è più alta negli atleti che praticano biathlon rispetto ai pallavolisti
- d. tutte le precedenti

*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) per conseguire l'ATTESTATO GSS FAD o i 50 CREDITI ECM FAD*