



Candidato: Dott. Alessio Bassi
Relatrice: Dott. Ft. OMPT Alessia Stefanello

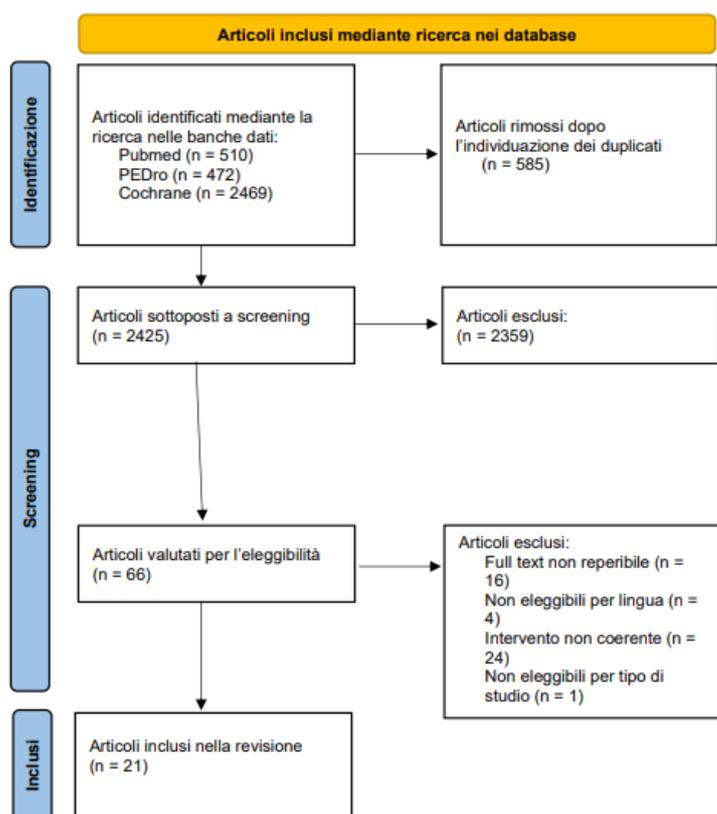
Background e obiettivi

Il chronic low back pain (clbp) è una condizione di dolore non specifico alla schiena che persiste da più di 3 mesi. L'esercizio con sovraccarichi è un approccio molto utilizzato nel trattamento del clbp. Tuttavia, non è chiaro l'impatto sugli outcome di pazienti affetti da clbp, quale sia la posologia ottimale e quale sia il fenotipo di clbp "responder" all'allenamento con sovraccarichi. Lo scopo di questa revisione sistematica è di valutare l'efficacia dell'allenamento con sovraccarichi nella riduzione del dolore, della disabilità e nel miglioramento della qualità di vita in pazienti affetti da clbp.

Materiali e metodi

È stata eseguita una ricerca su PubMed, PEDro e The Cochrale Library. Sono stati selezionati solo RCTs che includono soggetti > 18 anni e che utilizzano esercizi con resistenza esterna in aggiunta al peso corporeo. Sono stati esclusi pazienti con diagnosi specifica di low back pain e di durata inferiore a 3 mesi.

Risultati



L'allenamento con sovraccarichi si è rivelato efficace nel migliorare in maniera statisticamente e clinicamente significativa il dolore, la disabilità e la qualità della vita nei pazienti con clbp. In particolare, si è dimostrato superiore rispetto al non intervento, alla sola educazione e alla «usual care». I risultati non sono chiari quando confrontato con altre forme di esercizio.

Conclusioni

I risultati di questa revisione sono in linea con le revisioni precedenti. L'allenamento con sovraccarichi si è rivelato efficace nel trattamento del clbp. Emergono inoltre indicazioni su elementi ancora poco chiari in letteratura. Per quanto riguarda la posologia, sembrerebbe più efficace utilizzare un'intensità non inferiore al 70% 1RM, una frequenza non inferiore a due sedute settimanali, per una durata di almeno 8 settimane di totali. Per quanto riguarda la selezione degli esercizi, sembrerebbe che il training degli estensori lombari sia l'intervento più indicato, affiancato da esercizi di sovraccarico globale come il deadlift. Il soggetto che maggiormente beneficia di questo tipo di approccio sembrerebbe essere il paziente sedentario e decondizionato. Inoltre, potrebbe essere utile affiancare protocollo di esercizi a proposte di trattamento che considerino la natura psico – sociale del disturbo. Tuttavia, la qualità degli studi è mediamente bassa e costituisce un fattore che ne limita l'applicabilità clinica. La presente revisione ha evidenziato la necessità per studi futuri di confrontare protocolli che riducano la variabilità di interventi, utilizzando allenamenti con sovraccarichi che differiscano di pochi parametri, per rilevare quale sia la posologia migliore.



Bibliografia