

ESERCIZIO CON DIREZIONE PREFERENZIALE NEL LBP

Quale dosaggio in letteratura?



Autore: Dott. Ft. Pietro Domestici

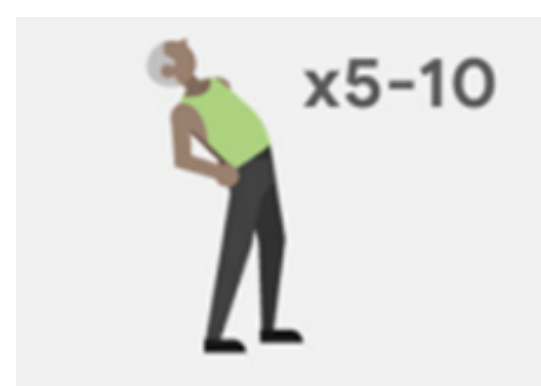
Relatore: Dott. OMPT Andrea Pozzi

Dott.ssa OMPT Federica Pagani

INTRODUZIONE | OBIETTIVI

Il *Low Back Pain* (LBP) è la condizione muscoloscheletrica più diffusa a livello globale ed è riconosciuto come la principale causa di disabilità nel mondo. Nel corso degli anni, sono state proposte numerose modalità di trattamento, con particolare attenzione all'esercizio fisico. Tra le varie tipologie di esercizi prescritti, emerge l'esercizio con direzione preferenziale, che si riferisce a quella direzione in cui un movimento ripetuto o una posizione mantenuta nel tempo porta ad un miglioramento della sintomatologia.

L'obiettivo di questa revisione è quello di approfondire l'efficacia dell'esercizio con direzione preferenziale e di analizzare l'impatto di diverse strategie di dosaggio nel trattamento del LBP.



MATERIALI E METODI

La revisione sistematica è stata condotta secondo le linee guida PRISMA, attraverso una ricerca elettronica sui database PubMed, PEDro, the Cochrane Library e Scopus. Le stringhe di ricerca sono state effettuate seguendo il modello PICO.

P: Adulti (≥ 18 anni) con LBP di qualsiasi durata ed entità

I: Esercizio con direzione preferenziale

C: Nessun controllo

O: Dolore, disabilità, qualità di vita e ROM

Sono stati esclusi gli studi in lingue diverse dall'italiano o dall'inglese e che includevano pazienti con LBP associato a patologie o condizioni di salute specifiche non di pertinenza fisioterapica. Per tutti gli articoli inclusi è stato valutato il *risk of bias* tramite lo strumento *Critical Appraisal Skills Programme* (CASP).

RISULTATI

Da un totale di 819 records sono stati identificati 21 *full-texts* esaminando progressivamente titolo, abstract e full-text. L'utilizzo dell'esercizio con DP nei pazienti con LBP è risultato efficace per gli outcomes analizzati. Riguardo al dosaggio, gli studi mostravano programmi di intervento di durata media di 6 settimane, con un numero medio di 11 sedute della durata di circa 40 minuti ciascuna, contenenti esercizi con DP ripetuti da 3-5 serie per 10-20 ripetizioni e posture mantenute da 30 secondi a 5 minuti.

CONCLUSIONI

L'analisi condotta in questa revisione evidenzia che l'*esercizio con direzione preferenziale* (DP), sia da solo che in combinazione con altri interventi, rappresenta un trattamento *efficace* per i pazienti affetti da LBP, in particolare per quanto riguarda la riduzione del dolore e della disabilità, il miglioramento della qualità della vita e l'aumento del ROM lombare. Tuttavia, attualmente non esiste un consenso in letteratura sul *dosaggio ottimale* degli esercizi con DP. Alla luce dei risultati analizzati, l'elevata eterogeneità degli studi e la carenza di dati disponibili non consentono di stabilire se l'esercizio con DP sia superiore ad altre forme di esercizio, né quale sia il dosaggio ideale per una sua applicazione clinica.

BIBLIOGRAFIA

- 1.Hayden JA, Ellis J, Ogilvie R, Malmivaara A, van Tulder MW. Exercise therapy for chronic low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2021(9).
- 2.Lam OT, Strenger DM, Chan-Fee M, Pham PT, Preuss RA, Robbins SM. Effectiveness of the McKenzie Method of Mechanical Diagnosis and Therapy for Treating Low Back Pain: Literature Review With Meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther. 2018;48(6):476-90.
- 3.Halliday MH, Pappas E, Hancock MJ, Clare HA, Pinto RZ, Robertson G, et al. A randomized controlled trial comparing the Mckenzie method to motor control exercises in people with chronic low back pain and a directional preference. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. 2016;46(7):514-22.
- 4.Dohnert MB, Schwanck Borges C, Steffen Evaldt A, de Jesus Francisco C, da Silva Dias L, Chuaste Flores B, et al. Lumbopelvic stabilization exercises and mckenzie method in low back pain due to disc protrusion: A blind randomized clinical trial. Muscles Ligaments Tendons J. 2020;10(4):740-51
- 5.Lara-Palomo IC, Antequera-Soler E, Matarán-Peñarrocha GA, Fernández-Sánchez M, García-López H, Castro-Sánchez AM, et al. Comparison of the effectiveness of an ehealth program versus a home rehabilitation program in patients with chronic low back pain: A double blind randomized controlled trial. Digit Health. 2022;8.