

# HANDS-OFF THERAPY: IS MINDFULNESS A GOOD STRATEGY FOR CHRONIC LOW BACK PAIN? A SYSTEMATIC REVIEW



Autore: Dott. Ft. Giuseppe Dallari

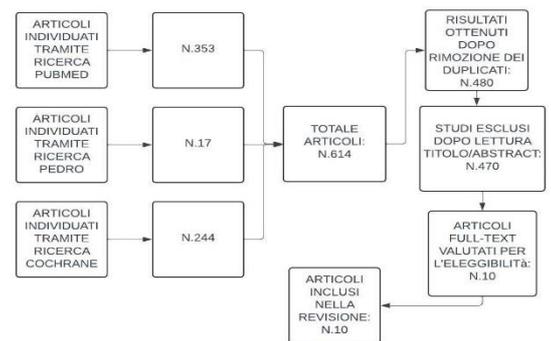
Relatrice: Dott.ssa FT. OMPT Chiara Dal Toso

## Introduzione e obiettivi

Il Low back pain rappresenta uno dei disturbi muscoloscheletrici più diffusi e debilitanti a livello globale. La mindfulness comprende varie tecniche finalizzate a promuovere una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee, dei pensieri e delle emozioni e la sua integrazione nel regime di trattamento del low back pain ha suscitato sempre maggiore attenzione e riconoscimento. L'obiettivo di questo lavoro è quello di valutare, attraverso l'elaborazione di una revisione sistematica, l'efficacia della mindfulness e dei programmi ad essa comparabili presenti in letteratura nel trattamento del paziente con LBP cronico di origine muscolo-scheletrica.

## Materiali e metodi

La ricerca è stata condotta consultando i Database on-line PubMed, The Cochrane Library, PEDro, per il quale sono state create delle stringhe di ricerca specifiche. Tra i criteri d'inclusione sono stati utilizzati RCT o nRCT in lingua italiana o inglese su soggetti con low back pain cronico e che abbiano come intervento programmi incentrati sulla mindfulness o interventi ad essa comparabili. L'analisi qualitativa degli RCT inclusi è stata effettuata utilizzando il Cochrane Risk-of-Bias Tool – version 2 (RoB2) come previsto dal Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Intervention, Second Edition.



## Risultati

Study	Risk of bias domains					Overall
	D1	D2	D3	D4	D5	
Cherkin, 2016	+	-	+	+	+	-
Cherkin, 2017	+	-	+	+	-	-
Turner, 2017	+	-	+	+	+	-
Morone, 2008	+	-	+	+	+	-
Morone, 2009	+	-	+	+	+	-
Morone, 2016	+	-	+	+	+	-
Day, 2019	+	+	+	+	+	+
Banth, 2015	-	×	+	+	+	×
Ardito, 2017	-	-	+	×	+	×
Zgierska, 2016	+	-	+	-	+	-

Domains:  
D1: Bias arising from the randomization process.  
D2: Bias due to deviations from intended intervention.  
D3: Bias due to missing outcome data.  
D4: Bias in measurement of the outcome.  
D5: Bias in selection of the reported result.

Judgement  
High (Red circle)  
Some concerns (Yellow circle)  
Low (Green circle)

Dalle ricerche nei database scelti sono stati trovati in totale 614 articoli. Di questi, sono stati eliminati gli articoli duplici. Alla lettura del titolo e dell'abstract e secondo i criteri di inclusione ed esclusione, sono stati selezionati gli articoli che sono stati sottoposti a lettura dopo aver reperito il full-text. Infine, sono stati presi in considerazione i 10 articoli che hanno rispettato tutti i criteri stabiliti (Tab.1). Gli interventi proposti consistevano nella maggior parte dei casi in programmi di MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) di 8 settimane, come previsto dal protocollo originale di J. Kabat-Zinn con un tempo di pratica settimanale compreso fra i 90 e i 120 minuti. Gli outcome più indagati negli studi sono stati il dolore, la disabilità, la qualità di vita e fattori psicosociali come la catastrofizzazione, la self-efficacy e l'accettazione del dolore.

Dall'analisi del rischio di bias all'interno degli studi attualmente presenti in letteratura si evince che nella maggior parte dei casi c'è un rischio moderato/alto di bias. (Tab.2)

## Conclusioni

I risultati di questa revisione suggeriscono che gli interventi Mindfulness-Based sono sicuri e possono essere efficaci nel trattamento di adulti con CLBP, soprattutto nel breve-medio termine per outcomes come dolore e disabilità, collocandoli tra i trattamenti non farmacologici e basati sull'evidenza. I risultati dovrebbero essere interpretati con attenzione a causa degli studi limitati, dell'elevata variabilità nelle metodologie di studio e della moderata qualità metodologica degli studi. Sono necessari inoltre RCT su larga scala per fornire in modo decisivo stime dell'efficacia degli MBI nelle persone con CLBP, anche tramite follow-up più distanti che verifichino il mantenimento dell'aderenza e dei risultati.

## Bibliografia

- Chen S, et al. Global, regional and national burden of low back pain 1990-2019: A systematic analysis of the Global Burden of Disease study 2019. J Orthop Translat. 2022 Jan; 32: 49–58. Published online 2021 Sep 10. Hilton, Linda, et al. "Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis." Annals of Behavioral Medicine, vol. 51, no. 2, 2017, pp. 199-213.15
- Cherkin DC, Sherman KJ, Balderson BH, Cook AJ, Anderson ML, Hawkes RJ, Hansen KE, Turner JA. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care on Back Pain and Functional Limitations in Adults With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2016 Mar 22-29;315(12): 3 Day MA, Ward LC, Ehde DM, Thorn BE, Burns J, Barnier A, Mattingley JB, Jensen MP. A Pilot Randomized Controlled Trial Comparing Mindfulness Meditation, Cognitive Therapy, and Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Chronic Low Back Pain. Pain Med. 2019 Nov 1;20(11):2134-2148. doi: 10.1093/pm/pny273. PMID: 30605517.
- Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte; New York: 5 Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 144– 156. 1240-9
- Morone NE, Greco CM, Moore CG, Rollman BL, Lane B, Morrow LA, Glynn NW, Weiner DK. A Mind-Body Program for Older Adults With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2016 Mar;176(3):329-37.