

L'efficacia dello stretching dei muscoli posteriori di coscia sulla mobilità del rachide lombare



Autore: Dott.ssa Ilaria Piazzi

Relatore: Dott. Giacomo Martini

INTRODUZIONE

La lunghezza e la flessibilità degli hamstring influenzano direttamente la postura e la mobilità della colonna lombare. Numerose evidenze supportano l'idea che la rigidità di questi muscoli sia una delle cause dello sviluppo del LBP, quindi, una normale flessibilità dei muscoli posteriori della coscia può prevenire un'eccessiva flessione lombare durante posture che allungano questi muscoli, come l'inclinazione in avanti. Per questo motivo, molti clinici, utilizzano lo stretching dei muscoli posteriori di coscia per intervenire sulla mobilità lombare. Attraverso una revisione della letteratura scientifica si cercherà di comprendere se questo approccio abbia effettivamente un impatto positivo e misurabile sulla funzionalità della regione lombare.

MATERIALI E METODI

Dopo aver stabilito il protocollo secondo il PRISMA-P Statement, è stata condotta un'indagine sui motori di ricerca PubMed, Cochrane Library, Scopus, Pedro, Web of Science. La selezione degli studi è avvenuta in più fasi: rimozione dei duplicati, screening per titolo, abstract e lettura del full text. Il processo di selezione è stato riassunto mediante diagramma di flusso PRISMA. La raccolta dei dati è stata eseguita da un solo revisore e la valutazione metodologica è stata svolta con la JBI. Le conclusioni degli studi sono state riportate all'interno di tabelle sinottiche.

RISULTATI

La ricerca ha prodotto un totale di 546 articoli, dei quali 26 sono stati selezionati per la lettura del full text; Gli studi esclusi non riguardavano interventi di stretching o non trattavano i muscoli posteriori di coscia. Complessivamente, sono stati inclusi 7 articoli. Dall'analisi degli studi selezionati non emergono correlazioni significative tra lo stretching dei flessori e aumento della mobilità lombare. Tutti gli studi analizzati vanno a esaminare anche le variazioni di lunghezza degli hamstring a seguito dell'intervento di stretching, e dall'analisi dei risultati emerge che, per questo outcome, è presente correlazione significativa e coerenza tra i dati ottenuti, che indicano che i diversi tipi di stretching incidono significativamente sul miglioramento della flessibilità degli hamstring. Questo potrebbe migliorare la mobilità pelvica durante la flessione e ridurre il movimento compensatorio di flessione lombare andando a modificare il ritmo spinopelvico.

CONCLUSIONI

Da questa revisione emerge che le evidenze in merito allo stretching dei muscoli posteriori della coscia non abbiano effettivamente un impatto positivo e misurabile sulla funzionalità della regione lombare. Spunti interessanti possono emergere dagli studi che evidenziano correlazione tra stretching degli hamstring e aumento dell'inclinazione pelvica con conseguente diminuzione della flessione lombare. Questo intervento è da analizzare ulteriormente con nuovi studi per estendere le conclusioni tratte da un piccolo campione su uno più vasto, e su una popolazione interessata da LBP, per verificare, se tale intervento, potrebbe avere una efficacia clinicamente rilevante.

Bibliografia

- Sadler SG, et al. Restriction in lateral bending range of motion, lumbar lordosis, and hamstring flexibility predicts the development of low back pain: a systematic review of prospective cohort studies. BMC Musculoskelet Disord 2017
- Shamsi M, et al. Modeling the effect of static stretching and strengthening exercise in lengthened position on balance in low back pain subject with short hamstring: a randomized controlled clinical trial. BMC Musculoskelet Disord 2020;
- Vazirian M, et al. Spine loads in forward flexion postures: combined in vivo and modeling studies. Clin Biomech (Bristol, Avon). 2018
- Dobija L, et al. Immediate effect of passive hamstring stretching on flexibility and relationship with psychosocial factors in people with chronic low back pain. Heliyon 2023



Unige
DINO GMI

