

IL RUOLO DELLA PERIODIZZAZIONE DELL'ESERCIZIO DI FORZA NELL'AMBITO DELLA RIABILITAZIONE DEL LBP



Candidato: Dott. FT Lorenzo Andrea Baraldo

Relatore: Dott. FT OMPT Mirko Zanin

INTRODUZIONE

Il low back pain (LBP) rappresenta una delle principali cause di disabilità a livello globale, con un impatto significativo in termini di costi sanitari e riduzione della qualità della vita. L'esercizio terapeutico è considerato una delle strategie più efficaci nel trattamento del LBP, ma non è chiaro se un programma di esercizi periodizzato offra vantaggi superiori rispetto a protocolli non periodizzati.

OBIETTIVO

L'obiettivo di questa revisione sistematica è analizzare l'efficacia dell'esercizio di forza periodizzato rispetto a protocolli non periodizzati nel migliorare dolore, disabilità, forza e qualità della vita in soggetti con LBP.

MATERIALI E METODI

È stata condotta una revisione sistematica secondo le linee guida PRISMA. La ricerca è stata effettuata nei database PubMed, PEDro e Cochrane Library fino a giugno 2025, utilizzando parole chiave relative a *low back pain*, *strength training* e *periodization*. Sono stati inclusi studi randomizzati controllati (RCT) che confrontavano programmi di esercizio di forza periodizzati con programmi non periodizzati in soggetti adulti con low back pain non specifico. Sono stati esclusi studi su pazienti con patologie spinali specifiche, dolore acuto e popolazioni pediatriche. La qualità metodologica è stata valutata con la scala PEDro e il rischio di bias con ROB 2.0.

RISULTATI

Sono stati inclusi 6 RCT, per un totale di 966 partecipanti con LBP. L'analisi dei dati ha evidenziato che i protocolli periodizzati risultano più efficaci nel migliorare la forza muscolare, con risultati statisticamente significativi nella maggior parte degli studi. Per quanto riguarda dolore, disabilità e qualità della vita, i miglioramenti sono presenti in entrambi i gruppi, ma con differenze non sempre significative tra i protocolli periodizzati e non. La qualità metodologica degli studi è risultata moderata, con alcuni rischi di bias principalmente legati a randomizzazione e cecità dei partecipanti.

CONCLUSIONI

L'esercizio di forza periodizzato si è dimostrato più efficace rispetto ai protocolli non periodizzati nel migliorare la forza muscolare nei soggetti con low back pain non specifico. Per quanto riguarda dolore, disabilità e qualità della vita, i benefici risultano presenti ma meno consistenti, con differenze non sempre statisticamente significative. Questi risultati suggeriscono che la periodizzazione dell'allenamento può rappresentare un approccio promettente, ma è necessaria un'applicazione personalizzata e ulteriori studi con maggiore rigore metodologico per confermarne l'efficacia e l'applicabilità clinica.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Hayden JA, van Tulder MW, Malmivaara A, Koes BW. Exercise therapy for treatment of non-specific low back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2005;(3):CD000335.
- 2) Bompa T, Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign: Human Kinetics; 2019.
- 3) Lorenz DS, Reiman MP, Walker JC. Periodization: current review and suggested implementation for athletic rehabilitation. *Sports Health*. 2010;2(6):509–18