

Candidato: Dott. FT Alessio Galeotti; Relatore: Dott. FT, OMPT Riccardo Gambugini

Introduzione

La kinesiofobia è un fattore psicologico chiave nella cronicizzazione del low back pain (LBP) e rappresenta una barriera rilevante al recupero funzionale. Gli esercizi di forza sono frequentemente raccomandati per la lombalgia cronica, ma la loro efficacia nel trattamento della kinesiofobia non è ben definita.

Obiettivo: Valutare, attraverso una revisione sistematica della letteratura, l'efficacia degli esercizi di forza lombare nella riduzione della kinesiofobia in soggetti con lombalgia cronica aspecifica (CLBP).

Materiali e Metodi

È stata condotta una revisione sistematica secondo le linee guida PRISMA 2020 e PERSiST. Sono stati inclusi solo studi clinici randomizzati (RCT) pubblicati dal 2000, con soggetti adulti affetti da CLBP sottoposti a interventi di esercizio di forza. Gli esiti primari erano misurati mediante la Tampa Scale of Kinesiophobia (TSK) e/o il Fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ).

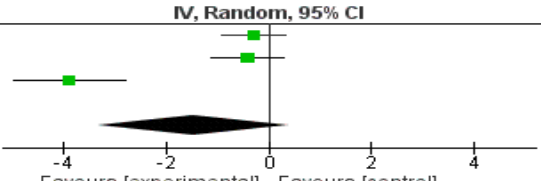
Criteri di inclusione:

- Studi pubblicati dall'anno 2000 ad oggi;
- Soggetti adulti (≥ 18 anni);
- CLBP aspecifico di origine neuro-muscolo-scheletrica;
- Interventi basati su esercizi di forza mirati esclusivamente al distretto lombare, definiti come attività finalizzate a migliorare la forza muscolare mediante resistenza a una forza esterna, includendo sollevamento pesi, esercizi a corpo libero o con elastici.
- Come misura di outcome saranno prese in considerazione solo le scale di valutazione: *Tampa Scale of Kinesiophobia* (TSK) e *Fear Avoidance Belief Questionnaire* (FABQ).

Risultati

Study or Subgroup	Experimental			Control			Weight	Std. Mean Difference IV, Random, 95% CI	Std. Mean Difference IV, Random, 95% CI
	Mean	SD	Total	Mean	SD	Total			
Harts (2008)	35	10	20	38	10	19	34.3%	-0.29 [-0.93, 0.34]	
Heather (2014)	21	6.9	18	24	7.6	14	34.0%	-0.41 [-1.11, 0.30]	
Nambi (2022)	32.12	4.3	19	48.2	3.8	20	31.7%	-3.89 [-4.99, -2.78]	
Total (95% CI)			57			53	100.0%	-1.47 [-3.33, 0.38]	

Heterogeneity: $\tau^2 = 2.51$; $\chi^2 = 33.48$, $df = 2$ ($P < 0.00001$); $I^2 = 94\%$
Test for overall effect: $Z = 1.56$ ($P = 0.12$)



Il valore complessivo della meta-analisi è pari a $-1.47 [-3.33, 0.38]$, con un livello di eterogeneità I^2 del 94% ($\chi^2 = 33.48$, $p < 0.00001$) e test dell'effetto complessivo non significativo ($p = 0.12$). Il forest plot rappresenta graficamente queste stime, indicando per ciascuno studio la dimensione dell'effetto, la precisione e il contributo relativo all'analisi complessiva.

Conclusioni

In conclusione, questa revisione ha evidenziato che non ci sono evidenze sulla superiorità degli esercizi di forza lombare rispetto ad altre tipologie di esercizio nel trattamento della kinesiofobia. La limitata disponibilità di studi disegnati specificamente per valutare questa relazione suggerisce la necessità di studi primari mirati a questo scopo, che considerino la kinesiofobia come outcome principale e adottino protocolli di esercizio chiaramente incentrati sul rinforzo muscolare del distretto lombare ed esercizi che siano rilevanti nel soggetto con LBP cronico e paura del movimento.

Bibliografia

1. Harts, C. C., Helmhout, P. H., de Bie, R. A., & Staal, J. B. (2008).
2. Vincent, H. K., George, S. Z., Seay, A. N., Vincent, K. R., & Hurley, R. W. (2014)
3. Nambi, G., Basuodan, R. M., Alwhaibi, R. M., Ebrahim, E. E., Verma, A., Syed, S., Pakkir Mohamed, S. H., Aldhafian, O. R., Nwihadh, N. A., & Saleh, A. K. (2023)