

FATTORI DI RISCHIO E STRATEGIE DI PREVENZIONE DEL LOW BACK PAIN NELL'ATLETA: UNA REVISIONE NARRATIVA DELLA LETTERATURA



Candidato: D'Amelio Emanuele

Relatore: Dott. FT OMPT: Pretto Sebastiano

INTRODUZIONE e OBIETTIVI

Il dolore lombare (Low Back Pain, LBP) è una delle patologie muscoloscheletriche più impattanti a livello globale. Nello sport, le sollecitazioni estreme e la ripetitività dei gesti tecnici acquiscono questa vulnerabilità: l'incidenza lifetime tra gli atleti arriva a toccare il 63%. Il quesito clinico nasce dalla necessità di preservare la longevità agonistica riducendo l'impatto di questa condizione. L'obiettivo del lavoro è esplorare le dinamiche eziologiche (intrinseche ed estrinseche) che predispongono al LBP e analizzare l'efficacia delle più moderne metodiche preventive.

MATERIALI E METODI

È stata condotta una revisione narrativa interrogando le risorse PubMed e Scopus. Le restrizioni adottate includono: pubblicazioni a partire dal 2015 in lingua inglese o italiana. I criteri di inclusione ed esclusione seguono il modello PICO: Popolazione (atleti giovani e adulti, professionisti e amatori); Intervento (fattori di rischio e strategie di prevenzione); Comparazione (usual care); Outcome (prevenzione o mitigazione dei sintomi).

RISULTATI

Su 1006 articoli, 6 studi (revisioni sistematiche, RCT e consensus statement) sono stati inclusi.

- **Fattori di rischio:** Una storia pregressa di LBP è il predittore primario (OR 3.5). L'eccessivo carico (es. >234 lanci a settimana nel cricket, >30 min su ergometro nel canottaggio) e alterazioni cinematiche (eccessiva flessione laterale) aumentano drasticamente il rischio.
- **Prevenzione:** Lo screening MRI intercetta l'edema osseo (BMO) prima della sintomatologia. L'allenamento isocinetico si è dimostrato nettamente superiore alla core stability convenzionale, azzerando quasi il dolore (VAS da 7.2 a 0.9) e migliorando le performance sportive.

CONCLUSIONI

Il mal di schiena nell'atleta si delinea come una sindrome biopsicosociale causata da carichi eccessivi e fattori emotivi (kinesiofobia). La rilevanza clinica impone che il Return to Sport si basi su misurazioni oggettive della forza (isocinetica) e su un approccio cognitivo-funzionale, superando il concetto di "assenza di dolore".

- **Punti di forza:** Valutazione metodologica rigorosa su evidenze multisportive recenti.
- **Limiti:** Eterogeneità nei campioni esaminati e oggettiva difficoltà nella letteratura attuale di misurare precisamente sul campo lo stress da carico cumulativo.

BIBLIOGRAFIA

1. Nambi G, Abdelbasset WK, Alqahtani BA, et al. Isokinetic back training is more effective than core stabilization training on pain intensity and sports performances in football players with chronic low back pain. *Medicine*. 2020.
2. Ng L, Cañeiro JP, Campbell A, et al. Cognitive functional approach to manage low back pain in male adolescent rowers: a randomised controlled trial. *Br J Sports Med*. 2015.
3. Singh S, Baker J, Egginton S. Risk Factors and Successful Interventions for Cricket-Related Low Back Pain: An Updated Systematic Review. *Cureus*. 2025.
4. Wilson F, Ardern CL, Hartvigsen J, et al. Prevalence and risk factors for back pain in sports: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2020.
5. Wilson F, Thornton JS, Wilkie K, et al. 2021 consensus statement for preventing and managing low back pain in elite and subelite adult rowers. *Br J Sports Med*. 2021.