

EFFICACIA DELLA CORSA PER IL DOLORE E LA DISABILITÀ CORRELATE AL LOW BACK PAIN: UNA REVISIONE SISTEMATICA



Dott. Emilio Doda, FT; Dott. Riccardo Gambugini, FT OMPT

INTRODUZIONE

Il **Low Back Pain (LBP)** colpisce il **70-80%** della popolazione ed è la prima causa di disabilità globale. Nonostante le LG raccomandino l'**esercizio aerobico ad alta intensità** (>85% VO2 max), la corsa è spesso evitata per **credenze e percezioni negative**, sebbene evidenze suggeriscano un effetto positivo sui dischi intervertebrali. L'obiettivo è valutare l'efficacia e la sicurezza della corsa come trattamento attivo per il Chronic Low Back Pain.

MATERIALI E METODI

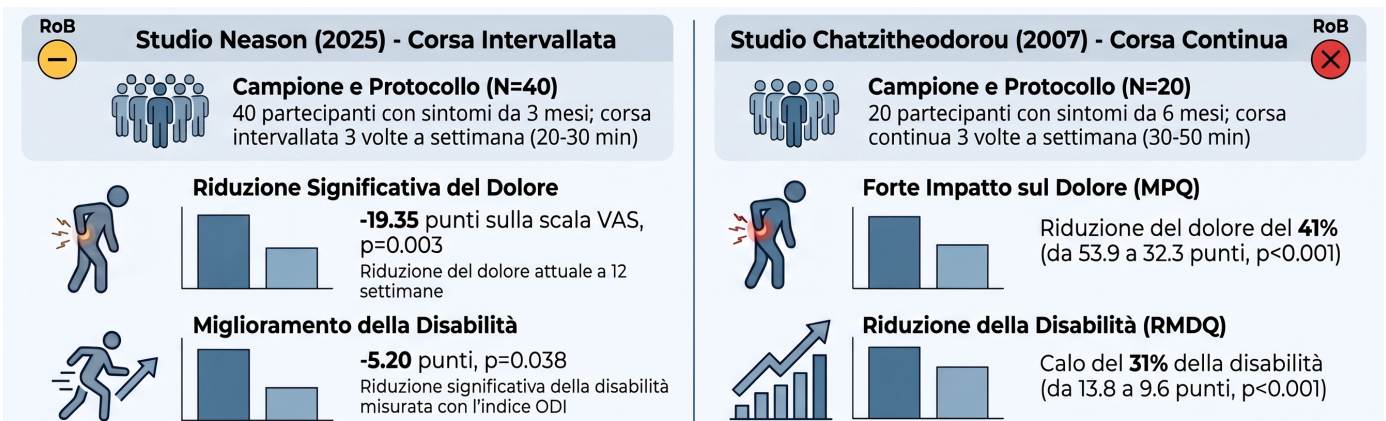
La seguente revisione sistematica è stata redatta secondo linee guida **PRISMA 2020** consultando i seguenti database: **MEDLINE, PEDro, Cochrane Library** fino al **15 marzo 2026**.

I Criteri di Inclusione sono:

- **P (Popolazione):** **Adulti** (≥ 16 anni) con CLBP aspecifico da almeno **3-6 mesi**.
- **I (Intervento):** Protocolli di **corsa** (continua o intervallata) ad alta intensità.
- **C (Controllo):** **Usual care**, gestione medica o trattamenti passivi.
- **O (Outcome):** **Dolore** (VAS/MPQ) e **Disabilità** (ODI/RMDQ).
- **Studio:** Esclusivamente trial controllati randomizzati (**RCT**) in lingua inglese.
- **Qualità:** Valutazione del rischio di bias tramite tool **RoB 2**.

RISULTATI

Da **479** studi identificati, sono stati inclusi **2 RCT** (N=60 pazienti totali), evidenziando una marcata carenza di studi primari sulla corsa. Dall'analisi statistica sono emersi i seguenti risultati:



Gli studi hanno rilevato un'aderenza elevata (**70.4% - 98%**) registrando **9** eventi avversi totali (Neason); di questi, **7** hanno riguardato gli arti inferiori e solo **1** è stato un **flare-up** del dolore lombare, confermando l'elevato profilo di sicurezza per la colonna.

CONCLUSIONI

La corsa è un intervento **efficace e sicuro**. I dati smentiscono la pericolosità del carico dinamico sulla colonna, dimostrando che l'esposizione graduale alle forze di impatto è terapeutica e non dannosa. Inoltre, la corsa ad alta intensità è superiore alle modalità passive anche per ridurre la kinesiophobia e aumentare la self-efficacy del paziente. Da segnalare, il mancato raggiungimento della **MCID** in Neason 2025 attribuibile a un "**floor effect**", che ha limitato il margine di miglioramento misurabile. Sono necessari **RCT** con campioni più vasti e follow-up a lungo termine.

Belavý DL, Quittner MJ, Ridgers N, Ling Y. Running exercise strengthens the intervertebral disc. *Sci Rep.* 2017;7(1):45975.

Chatzitheodorou D, Kabitsis C, Malliou P. A pilot study of the effects of high-intensity aerobic exercise versus passive interventions on pain, disability, psychological strain, and serum cortisol concentrations in people with chronic low back pain. *Phys Ther.* 2007;87(3):304-312.

Maselli F, Storari L, Barbari V. Prevalence and incidence of low back pain among runners: a systematic review. *BMC Musculoskelet Disord.* 2020;21(1).

Neason C, Samanna CL, Tagliaferri SD. Running is acceptable and efficacious in adults with non-specific chronic low back pain: the ASTEROID randomised controlled trial. *Br J Sports Med.* 2025;59(2):99-108.