

L'ESERCIZIO FISICO NELLA PREVENZIONE PRIMARIA E TERZIARIA DEL LOW BACK PAIN



Candidato: Dott.ssa FT Alessia Paganini

Relatore: Dott. FT OMPT Giacomo Martini

INTRODUZIONE E OBIETTIVI

Il low back pain è una che determina, a livello globale, un gravoso impatto economico, sia in termini di assenteismo lavorativo, che di anni vissuti con disabilità (YLD). **Obiettivo** di questa revisione della letteratura è quello di fornire una panoramica sulla tipologia e sui parametri di esercizio fisico più utilizzati ed efficaci nella prevenzione primaria e terziaria del low back pain.

MATERIALI E METODI

La revisione della letteratura è stata condotta secondo le linee guida PRISMA 2020, i database consultati sono stati: PubMed, PEDro, Cochrane Library, e Scopus. Sono stati formulati due quesiti clinici secondo il modello PICO, uno per la popolazione con precedenti episodi di LBP, e uno per la popolazione sana.

P= soggetti con precedenti episodi di LBP / popolazione sana
I= esercizio fisico di diversa tipologia, intensità, e posologia
C= /
O= prevenzione terziaria del LBP

CRITERI DI INCLUSIONE: per quanto riguarda la prevenzione terziaria, sono stati selezionati solo RCTs e revisioni sistematiche. Per quanto riguarda, invece, la prevenzione primaria, vista la scarsità di risultati, la ricerca è stata aperta a tutte le tipologie di studi.
ANALISI DEL RISK OF BIAS: sono stati utilizzati gli strumenti ROB 2.0 e AMSTAR-2

RISULTATI

La ricerca ha prodotto un totale di **1460** studi, ma solo **23** (di cui 6 sulla prevenzione primaria, e 17 sulla prevenzione terziaria) rispettavano i criteri di inclusione.

PREVENZIONE PRIMARIA:

- Esercizi di rinforzo muscolare, stretching, mobilità, esercizi individualizzati
- Sessioni brevi e frequenti (quotidiane, o più sessioni al giorno)
- Progressione individualizzata

PREVENZIONE TERZIARIA:

- Esercizi multimodali (forza, mobilità, flessibilità, esercizi funzionali)
- Frequenza varia (da 2-3 volte a settimana, a più volte al giorno)
- Progressione individualizzata

CONCLUSIONI

Vista l'ampia eterogeneità di interventi, non è possibile individuare un protocollo di esercizio fisico univoco per la prevenzione del LBP. Sia la prevenzione primaria, che quella terziaria sembrerebbero beneficiare di programmi personalizzati e multimodali. Tuttavia, mentre la prima predilige sessioni brevi e frequenti da integrare nella routine quotidiana, la seconda richiede un condizionamento funzionale più strutturato.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Ferreira ML, Katie de Luca, Haile LM, Steinmetz JD, Culbreth GT, Cross M, et al. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. The Lancet Rheumatology [Internet]. 2023 Jun 1;5(6):e316–29. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10234592/>
- [2] del Pozo-Cruz B, Parraca JA, del Pozo-Cruz J, Adsuar JC, Hill J, Gusi N. An occupational, internet-based intervention to prevent chronicity in subacute lower back pain: a randomised controlled trial. Journal of Rehabilitation Medicine [Internet]. 2012 Jun 1 [cited 2022 May 1];44(7):581–7.

- [3] Sihawong R, Janwantanakul P, Jiamjarasrangi W. A prospective, cluster-randomized controlled trial of exercise program to prevent low back pain in office workers. European Spine Journal. 2014 Feb 4;23(4):786–93.
- omised controlled trial. Journal of Rehabilitation Medicine [Internet]. 2012 Jun 1 [cited 2022 May 1];44(7):581–7
- [4] Shiri R, Coggon D, Falah-Hassani K. Exercise for the Prevention of Low Back Pain: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. American Journal of Epidemiology [Internet]. 2017 Oct 19;187(5):1093–101