

Low Back Pain nel Paziente Sportivo: Impatto sul Time-Loss e Strategie di Prevenzione



Candidato: Pizzi Luca

Relatore: Dott. FT OMPT: Righetti Leonardo

INTRODUZIONE E OBIETTIVI

Il *Low Back Pain* (LBP) è il disturbo muscoloscheletrico più diffuso a livello globale. Nella popolazione sportiva, sebbene l'attività fisica svolga un ruolo protettivo, carichi eccessivi o gesti atletici specifici aumentano il rischio di lombalgia, determinando astensione dagli allenamenti e gare (*time-loss*).

Obiettivo: Valutare l'efficacia delle diverse strategie di trattamento fisioterapico e conservativo (attive e passive) nel paziente sportivo con LBP, analizzandone l'impatto su riduzione del *time-loss*, dolore (VAS/NPRS), mobilità (ROM) e disabilità percepita (RMQ/ODI).

MATERIALI E METODI

Banche Dati: PubMed e PEDro (dicembre 2025 – gennaio 2026).

Criteri di Inclusione: Solamente **Randomized Controlled Trials (RCT)** in lingua inglese condotti su atleti adulti (>18 anni) con LBP.

Valutazione Qualità: Tool **Risk of Bias 2 (RoB2)** di Cochrane.

RISULTATI

Su 91 articoli totali, **6 RCT** (320 pazienti) hanno soddisfatto i criteri (qualità metodologica media con *some concerns*):

Rinforzo Muscolare Attivo: l'allenamento a basso carico con restrizione del flusso sanguigno (**LL-BFRT**) e l'allenamento **isocinetico (IKT)** hanno mostrato i migliori risultati nella riduzione di dolore e disabilità e nel miglioramento delle prestazioni (jump/sprint).

Metodo Mézières: le posture statiche associate a respirazione diaframmatica sono risultate nettamente più efficaci dei trattamenti convenzionali (elettroterapia, massaggio, stretching generico) nel ridurre il dolore e la disabilità percepita nei calciatori/atleti professionisti.

Terapie Passive e Stretching: le **manipolazioni lombari** (con o senza Kinesio Taping) riducono il dolore, lo **stretching dinamico** migliora la mobilità dell'anca e l'equilibrio, ma ha un impatto limitato sul dolore acuto.

CONCLUSIONI

Strategia Migliore: L'integrazione tra **rinforzo attivo del core** (IKT/BFRT) e **rieducazione posturale** (Metodo Mézières) offre l'approccio più efficace e sicuro per trattare la lombalgia negli atleti e ridurre il *time-loss*.

Sicurezza: Tutti i trattamenti studiati si sono dimostrati **sicuri** e privi di eventi avversi.

VOCI BIBLIOGRAFICHE

- Iranmanesh M, Shafiei Nikou S, Saadatian A, et al. The training and detraining effects of 8-week dynamic stretching of hip flexors on hip range of motion, pain, and physical performance in male professional football players with low back pain. A randomized controlled trial. *J Sports Sci.* 2025;43(16):1572-1586.
- Kamali F, Sinaei E, Taherkhani E. Comparing spinal manipulation with and without Kinesio Taping® in the treatment of chronic low back pain. *J Bodyw Mov Ther.* 2018;22(2):540-545.
- Lena O, Todri J, Todri A, et al. The Mézières Method as a Novel Treatment for Elite Spanish Second-Division Soccer League Players With Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *J Sport Rehabil.* 2022;31(4):398-413.
- Lena O, Todri J, Todri A, et al. A randomized controlled trial concerning the implementation of the postural Mézières treatment in elite athletes with low back pain. *Postgrad Med.* 2022;134(6):559-572.
- Liu Y, Liu J, Liu M, Wang M. The effect of blood flow restriction training on core muscle strength and pain in male collegiate athletes with chronic non-specific low back pain. *Front Public Health.* 2025;12:1496482.
- 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: A randomized controlled trial. *Medicine (Baltimore).* 2020;99(21):e20418.