

**RIABILITAZIONE**

Roberto Tognella



*Il movimento, attraverso un'attività fisica rispettosa del dolore e dei limiti funzionali è un importante volano per riconquistare lo stato di salute nel paziente lombalgico. Pilates, core-stability, metodo McKenzie, ma anche le discipline mente-corpo come yoga e Tai-Chi si dimostrano efficaci nel ridurre il dolore e la disabilità*

## Lombalgia? **Let's move!**

**L**a lombalgia rappresenta un problema di salute globale che interessa una vasta parte della popolazione, con un impatto significativo sia sulla qualità della vita sia dal punto di vista socioeconomico, tanto che la lombalgia cronica viene oggi definita come una patologia bio-psico-sociale. Come affrontare questa condizione nei suoi vari stadi acuto, sub-acuto, cronico? È consigliabile l'astensione dalla pratica sportiva e la limitazione delle attività quotidiane? La comunità scientifica è oggi

concorde nell'importanza di assumere un comportamento attivo nei confronti di questa condizione.

L'attività fisica rappresenta un importante strumento per gestire la lombalgia in grado di ridurre il dolore, migliorare la funzionalità, ma anche offrire dei benefici dal punto di vista psicologico. Ne hanno parlato nel corso delle Giornate di aggiornamento **GSS 2023** (Gruppo di Studio della Scoliosi e della Colonna Vertebrale), due esperti di **ISICO**: Luca Selmi, fisioterapista, e Antonella Napolitano, terapeuta.

### **Le tre fasi della lombalgia**

Secondo l'OMS, almeno il 60-70% delle persone sperimenta un episodio di lombalgia nella vita. Un movimento inconsueto, repentino e abituale può causare un episodio di lombalgia acuta, che in gran parte dei casi si risolve entro un mese. Se il dolore persiste fino ai 6 mesi successivi, la lombalgia entra in una fase subacuta, per cronicizzare oltre questa finestra temporale con risvolti più complessi e implicazioni psicologiche e sociali oltreché biologiche. «La letteratura sottolinea come l'evento acuto

## SECONDO L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ, ALMENO IL 60-70% DELLE PERSONE SPERIMENTA UN EPISODIO DI LOMBALGIA NEL CORSO DELLA VITA

abbia, nella maggior parte dei casi, prognosi positiva», esordisce Luca Selmi. «È quindi sempre buona norma rassicurare chi si imbatte in questo problema, la cui causa è il più delle volte biologica anche se di difficile individuazione. Il paziente spesso è spaventato della sua condizione e desidera risolverla nel più breve tempo possibile anche con indagini strumentali, che comunque, in una fase così precoce, potrebbero dare indicazioni fuorvianti: una protrusione o un'ernia discale, per esempio, potrebbero essere erroneamente considerate la causa scatenante della lombalgia e orientare verso un approccio terapeutico che può rivelarsi fallace».

### La fase acuta

In fase acuta, l'obiettivo prioritario è risolvere la lombalgia evitando che evolva in forma sub-cronica e poi cronicizzi. «L'atteggiamento positivo e proattivo è fondamentale per promuovere la guarigione ed evitare il cronicizzarsi della lombalgia, da qui l'importanza di educare e rassicurare la persona incoraggiandola a evitare il riposo a letto e a continuare con le normali attività quotidiane, muoversi quindi per raggiungere il posto di lavoro, la scuola, mantenere i propri impegni familiari, sociali, ma anche sportivi nel caso egli si dedichi amatorialmente, ma anche a livello agonistico, a uno

sport. In questo caso, è prioritario non abbandonare la routine di allenamento anche se quest'ultima dovrà essere necessariamente ridimensionata e adattata alle capacità funzionali del soggetto e al dolore dal lui percepito. Compito questo specifico del trainer, del laureato in Scienze Motorie, i quali dovranno aiutare innanzitutto la persona a dare il giusto peso all'entità del dolore percepito; dolore che pur rimanendo un'esperienza soggettiva deve essere contestualizzato. Anche la disabilità percepita va valutata con domande come: ha dolore nel camminare, nel salire o scendere le scale, nell'accedere all'automobile? Quali movimenti risultano difficili da compiere o provocano dolore? Sulla scorta delle informazioni raccolte si potrà pianificare una seduta di allenamento».

### Gestire una seduta di allenamento

«Proponendo degli esempi concreti, potremmo considerare il caso emblematico del runner, abituato a una routine di corsa di una decina di chilometri, che accusa dolore a seguito di un episodio di lombalgia. Dolore che tende ad aumentare durante l'attività fisica già dai primi chilometri di corsa tanto da essere costretto a fermarsi. Quale strategia adottare quindi in questo caso, visto che il runner preferirebbe non interrompere



**L'ATTEGGIAMENTO POSITIVO E PROATTIVO È FONDAMENTALE PER PROMUOVERE LA GUARIGIONE ED EVITARE IL CRONICIZZARSI DELLA LOMBALGIA**

Luca Selmi, fisioterapista in ISICO

gli allenamenti? Si potrebbe, in questo caso, consigliare di alternare minuti di corsa a minuti di camminata proprio per cercare di gestire il dolore. La strategia d'azione sarà quindi quella di non enfatizzare il problema, di non assecondarlo imponendo un'interruzione dell'attività fisica, scelta che potrebbe inficiare sia sulla ripresa funzionale sia dal punto di vista psicologico sul soggetto. Con il graduale miglioramento si ridurranno i tempi di cammino a favore della corsa fino al ritorno alla normalità e alla sola corsa. Ancora per esemplificare, potremmo pensare al giocatore di padel non agonista che due volte la settimana prende lezioni individuali per migliorare la propria pratica. A seguito di una lombalgia in fase acuta, la persona accusa forti fitte lombari, un dolore intenso ma circoscritto, durante i cambi di direzione e gli scatti. In questo caso, la strategia

## RIABILITAZIONE LOMBALGIA E ATTIVITÀ FISICA

che potrebbe adottare l'istruttore, al fine di stimolare il movimento, è quella di limitare il ritmo di gioco impostando un lavoro a bassa intensità, evitando gli scatti a rete e i bruschi cambi di direzione, proponendo piuttosto scivolamenti e colpi a fondo campo. In questo modo si potrà portare a termine la lezione minimizzando l'impotenza funzionale e promuovendo il recupero. Con le lezioni successive, l'istruttore potrà via via aumentare il ritmo gioco sempre modulandolo sulla condizione fisica del paziente». La priorità durante la fase acuta della lombalgia sarà quella di rassicurare la persona stimolandola attivamente al movimento e a una gestione proattiva del dolore. Fondamentale è cercare di superare la fase acuta senza innescare nella persona timori o convinzioni errate rispetto al movimento evitando di entrare in una fase subcronica della patologia. Aspetto non facile nel caso del soggetto lombalgico, il quale, a causa del dolore, tende a evitare il movimento». Una review del 2020 [M Karisson et al. Effect of exercise therapy in patients with acute low back pain: a systematic review of systematic reviews, Systematic Review 9,182, 2020] evidenzia come la terapia con esercizi non abbia un'efficacia sul dolore e la disabilità nel paziente con lombalgia acuta. Un'ulteriore review pubblicata sullo European Spine Journal [C B Oliveira et al. Clinical Practice guidelines for the management of non - specific low back in primary care: an updated overview. Eur. Spin. J. 2018 Nov 27(11): 2791-2803] evidenzia invece una certa efficacia di alcuni esercizi come quelli di controllo motorio o del Metodo McKenzie.

«In fase acuta non ha senso proporre una terapia con esercizi mirati o medicalizzare il problema ricorrendo a terapie fisiche per la gestione del dolore. Può essere, invece, strategico, per esempio, nell'ambito di una routine in palestra, sfruttare posizioni antalgiche tra un esercizio e il successivo per alleviare il dolore che potrebbe aumentare con il movimento».

### La fase subcronica

Dal 2 fino al 33% dei casi della lombalgia acuta può non risolversi sfociando in una forma sub-cronica. Una review del Journal of Occupational Rehabilitation [I Steenstra et al. Prognostic factors for duration of sick leave due to low-back pain in dutch health care professionals. J Occup Rehabil, 2005 Dec.;15 (4):591-605] sottolinea come gli episodi progressivi di mal di schiena non siano un fattore prognostico, così come l'intensità del dolore nella fase acuta; lo sono invece il cattivo stato generale di salute, la presenza quindi di ulteriori patologie, l'alta disabilità nella fase acuta della lombalgia.

«Ancora in questa fase è importante promuovere un comportamento proattivo nei confronti della condizione invalidante, con l'obiettivo di scongiurare il cronicizzarsi del problema. Le linee guida propongono le medesime indicazioni della lombalgia acuta puntando sulla rassicurazione, il movimento ma evitando ancora l'intervento terapeutico specifico se non quello farmacologico di competenza del medico. È importante continuare a dare



totale priorità all'esercizio attivo cercando di impostare una progressione sia in termini di ripetizioni sia di complessità dei movimenti eseguiti. Nell'atleta, ma anche nello sportivo amatoriale, sarà importante, attraverso un piano di lavoro ben congeniato, che tenga conto ancora una volta delle capacità funzionali del soggetto e del dolore percepito, promuovere la consapevolezza di un graduale miglioramento - seppure gli esercizi evocano ancora dolore - e una diminuzione di quella sensazione di disabilità percepita che, come sottolinea la letteratura, rappresenta un



**SI EVIDENZIA  
L'EFFICACIA  
DEGLI ESERCIZI  
CORE BASED SIA  
NEL RIDURRE IL  
DOLORE SIA NEL  
MIGLIORARE LA  
FUNZIONE NEL  
BREVE PERIODO**

fattore prognostico negativo. A causa di quest'ultima, la persona si sente più insicura, inabile a svolgere il suo sport rendendo così più difficile il recupero, favorendo la cronicizzazione». La chinesiofobia, quella paura eccessiva, irrazionale e debilitante di effettuare qualunque movimento o attività fisica dovuto a un senso di vulnerabilità di fronte a un infortunio come la lombalgia, è un ostacolo concreto alla risoluzione di quest'ultima. La persona tenderà a orientarsi verso uno stile di vita sedentario favorendo così l'innescarsi di un circolo vizioso che alimenta la

condizione di sofferenza. «Più lungo sarà il recupero maggiore sarà il rischio di sviluppare una vera e propria fobia rispetto ad alcuni movimenti o addirittura verso la propria attività, optando per un ridimensionamento, se non un'interruzione temporanea di quest'ultima. Il compito del terapeuta, del trainer, sarà di cercare di sedare questa paura, che predispone alla sedentarietà e di conseguenza a un maggior rischio di cronicizzazione.

Potrebbe, invece, essere opportuno consigliare il consulto con il medico per considerare possibili approfondimenti diagnostici ma anche una valutazione muscolo-scheletrica e delle abilità funzionali del paziente da parte del fisioterapista o del kinesiologo con l'obiettivo di proporre degli esercizi volti a recuperare eventuali elementi deficitari emersi da queste valutazioni».

**La lombalgia cronica**

Oltre i 3-6 mesi la lombalgia tende a cronicizzare divenendo una patologia multifattoriale caratterizzata, oltretutto da problemi di natura biologica, anche psicologica e sociale. L'approccio a questa condizione è necessariamente multidisciplinare, un lavoro di squadra che coinvolge diversi specialisti in base alla complessità della patologia. L'attività fisica, anche in questa fase, rimane una priorità come sottolinea Antonella Napolitano: «Come in molte malattie croniche, anche nella lombalgia il processo disabilitante è aggravato dalla sedentarietà. L'attività fisica regolare è un importante strumento di prevenzione che



**C'È UNA STRETTA  
CORRELAZIONE TRA LA  
LOMBALGIA CRONICA E  
LA CORE STABILITY**

Antonella Napolitano,  
terapista in ISICO

il laureato in Scienze Motorie, nell'ambito di un percorso terapeutico che deve essere gestito a livello multidisciplinare da un team di specialisti, deve occuparsi, con strategie di intervento mirate volte a promuovere la salute del paziente.

Anche l'OMS è d'altronde concorde nel definire la lombalgia cronica una malattia bio-psicosociale e ad attribuire all'attività motoria un importante ruolo nel promuovere il miglioramento della condizione biologica, psicologica e sociale della persona con questa patologia».

Una network metanalysis uscita sul British Journal of Sports Medicine [P] Owen et al. Which specific modes of exercise training are most effective for treating low back pain? Network metanalysis. BR J Sports Med. 2020 Nov;54(21):1279-1287] ha evidenziato risultati positivi nei pazienti che si sottoponevano a training con esercizi o a terapie manuali rispetto al gruppo di controllo.

«Questo studio ci permette di affermare l'importanza dell'esercizio fisico nel trattamento della lombalgia cronica, esercizio

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100846

**RIABILITAZIONE LOMBALGIA E ATTIVITÀ FISICA**

L'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE È UN IMPORTANTE STRUMENTO DI PREVENZIONE CHE IL LAUREATO IN SCIENZE MOTORIE, NELL'AMBITO DI UN PERCORSO TERAPEUTICO CHE DEVE ESSERE GESTITO A LIVELLO MULTIDISCIPLINARE DA UN TEAM DI SPECIALISTI, DEVE OCCUPARSI, CON STRATEGIE DI INTERVENTO MIRATE VOLTE A PROMUOVERE LA SALUTE DEL PAZIENTE

fisico che si è dimostrato più efficace rispetto alla terapia manuale. In particolare, il pilates risulta più efficace nel ridurre il dolore, mentre gli esercizi di resistenza e aerobici per la salute mentale e gli esercizi di stabilizzazione e di controllo motorio per la funzione fisica. Questo ci permette di affermare che l'approccio deve essere necessariamente integrato e volto a incoraggiare il paziente al movimento e a un allenamento progressivo». Una network metanalysis più recente, pubblicata su Journal of Physiotherapy [J Hayden et al. Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain: a network meta-analysis. J Physiother, 2021 Oct; 67(4); 252-262] evidenzia come Pilates, metodo McKenzie, esercizi funzionali risultino più efficaci rispetto ad altre tipologie di esercizi nel ridurre dell'intensità del dolore e migliorare le limitazioni funzionali. Un ulteriore studio pubblicato su Postgraduate Medicine Journal [Malgorzata et al. Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: state of the art. Postgrad Med J 2019 Jan; 95 (1119):41-45] ha analizzato una raccolta di revisioni sistematiche dal 2015 al 2018 per definire lo stato dell'arte nel trattamento del dolore da lombalgia cronica con esercizi di Pilates. Lo studio, nel confermare l'efficacia antalgica di questa pratica con risultati analoghi tra esercizi svolti a terra e con i macchinari, sottolinea l'importanza di sedute cadenzate più volte la

settimana per un lasso di tempo di almeno tre mesi. «L'importanza di un allenamento regolare è sottolineata anche da una network metanalysis pubblicata su Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy [R Fernandez Rodriguez et al. Best Exercise Options for Reducing Pain and Disability in Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, and Mind-Body. A Network Meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther. 2022 Aug;52(8): 505-521]. Lo studio ha valutato le diverse forme di esercizio confermando, rispetto al gruppo di controllo che non effettuava alcun tipo di esercizio, l'efficacia del Pilates nel ridurre sia dolore sia disabilità nel paziente con lombalgia cronica. Il Pilates si è dimostrato il più efficace sia nella riduzione del dolore – seguito da esercizi mente-corpo (yoga, tai-chi, qi gong) ed esercizi core-based – sia della disabilità – seguito da esercizi di forza e core-based. Il lavoro di Rodriguez et al. sottolinea come i programmi di lavoro più vantaggiosi siano quelli che prevedono 1-2 sessioni settimanali per almeno tre mesi».

**Esercizi di core stability**

In tema di esercizi core based, un'ulteriore review pubblicata sull'African Health Science [O Dikson Nwodo et al. Review of core stability exercise versus conventional exercise in the management of chronic low back pain. Afr Health Sci, 2022 Dec; 22(4): 148-167] ne evidenzia l'efficacia sia nel ridurre il dolore sia nel migliorare la funzione nel breve periodo. «C'è stretta correlazione tra lombalgia cronica e core stability.

Si è visto che nella fase di attivazione del passo nel paziente con lombalgia cronica c'è un ritardo dell'attivazione di alcuni muscoli del corpo, in particolare: il multifido, lo psoas e il trasverso dell'addome; quest'ultimo anche nella fase del passo o in movimenti estremi. Questo ritardo di attivazione causa un sovraccarico proprio sulla zona lombare scatenando il dolore. Questo giustifica e avvalorata l'importanza di inserire nella routine di allenamento del paziente con lombalgia degli esercizi di core stability». Anche l'esercizio aerobico, il correre, il camminare velocemente, l'andare in bicicletta può produrre dei risultati positivi. Lo conferma una review sistematica con metanalisi [N C Pocovi et al. Walking, Cycling, and Swimming for Nonspecific Low Back Pain: A Systematic Review With Meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther. 2022 Feb;52(29): 85-99] che, pur sottolineando la loro minore efficacia rispetto ad altri interventi alternativi (come quelli già esaminati), ne conferma la valenza rispetto a un non intervento o a un intervento minimo. «Al di là di qualsiasi trattamento che viene prescritto, il movimento rimane un elemento chiave nel percorso riabilitativo del paziente lombalgico», conclude Napolitano. «Individuare l'esercizio fisico più congeniale al paziente, svolgerlo nel rispetto delle limitazioni funzionali e del dolore, lo porterà a uscire da quella zona di rossa di sedentarietà e rinuncia che alimenta una condizione di sofferenza, dolore e cronicizzazione del problema».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100646