

IL TRATTAMENTO RIABILITATIVO DELLA LOMBALGIA CRONICA CON BACK SCHOOL: NOSTRA ESPERIENZA

Lorenza Lauricella ⁽¹⁾ - Chiara Asaro ⁽²⁾ - Luigi Giuseppe Tumminelli ⁽²⁾ - Antonella Marretta ⁽²⁾ - Giulia Letizia Mauro ⁽²⁾

UOC Riabilitazione, AOUP P. Giaccone di Palermo, Palermo, Italia ⁽¹⁾ - UOC Riabilitazione, AOUP Paolo Giaccone Palermo, Palermo, Italia ⁽²⁾

Introduzione

Il low back pain rappresenta un problema di grande rilevanza pubblica e sanitaria nei paesi occidentali. È una patologia bio-psicosociale in quanto al fenomeno biologico di base si sovrappongono elementi psicologici e sociali che contribuiscono al mantenimento del dolore cronico.

La Back School nasce con lo scopo di educare i soggetti affetti da lombalgia, ad un uso corretto del rachide attraverso un programma di lavoro personalizzato, che comprende: rieducazione respiratoria e posturale, mobilizzazione, decompressione, stabilizzazione e potenziamento muscolare.

L'approccio cognitivo comportamentale di tale tecnica prevede che il dolore e la disabilità non siano determinati solo da condizioni anatomiche ma anche da fattori psicologici e sociali.

L'obiettivo che si prefigge, è di ridurre il sintomo dolore e di rimuovere la causa che lo provoca; essa unisce i contributi della medicina, della chinesiterapia, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute.

Il nostro studio ha lo scopo di evidenziare l'efficacia di un programma di esercizi secondo la Back School in associazione al Laser Co2 in lombalgia cronica.

Materiali e metodi

Nel periodo compreso tra Settembre 2016 e Marzo 2017, presso l'U.O.C. di "Riabilitazione" dell'AOUP Paolo Giaccone di Palermo, sono stati arruolati 15 pazienti (9 donne e 6 uomini) di età compresa tra i 45 e i 60 anni, affetti da lombalgia cronica superiore a 3 mesi.

I criteri di inclusione sono stati: età adulta (maggiore 45 e minore 65); protrarsi della lombalgia da oltre 12 settimane; assenza di patologie sistemiche, autoimmuni, metaboliche e neoplastiche; esame rx- grafico rachide lombosacrale in 2 P e/o RMN colonna lombare documentabili discopatie o processi degenerativi; NRS \geq 4.

I criteri di esclusione comprendevano: controindicazioni alla terapia fisica; gravi comorbidità cardio-vascolari, respiratorie e gastro- intestinali; gravidanza.

I soggetti sono stati avviati ad un progetto- programma riabilitativo comprendente 5 esercizi della Back School (stretching dei muscoli ischio-crurali, ileopsoas e glutei, rinforzo dei muscoli addominali ed erettori spinali, esercizi per migliorare la mobilità del rachide e di autocorrezione posturale, rieducazione respiratoria) e Laser Co2 per la sua azione antiflogistica, l'aumento del drenaggio linfatico, la vasodilatazione e l'ampliamento della soglia di eccitazione sulle terminazioni nervose che conducono il segnale del dolore.

Il lavoro è stato svolto effettuando attività teoriche e pratiche per 3 volte alla settimana per circa 60 minuti al giorno per un totale di 20 sedute, dopo le quali ai pazienti è stato consegnato un diario di automonitoraggio per annotare settimanalmente il dolore o eventuale insorgenza di sintomi e/o segni prima sconosciuti; inoltre è stato fornito un opuscolo con gli esercizi appresi durante le sedute di riabilitazione da continuare presso il proprio domicilio per altri 20 giorni.

I soggetti sono stati valutati al basale (T0), dopo 15 giorni (T1), alla fine del trattamento dopo circa 30 giorni (T2) e in un follow up (T3) a 3 mesi, attraverso la Oswestry Low Back Pain Disability Questionary (OLBPDS) per la disabilità, l'NRS scale per il dolore, la Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS) per la valutazione psicologica.

Risultati

I pazienti hanno mostrato un miglioramento statisticamente rilevabile attraverso l'NRS e l'OLBPDS.

Grazie infatti all'analisi statistica effettuata sul campione analizzato è emerso un notevole vantaggio in termini di dolore, disabilità, qualità delle ADL per 10 dei soggetti trattati, senza recidive. Nel follow up in particolare i parametri considerati non hanno mostrato differenze significative rispetto a quanto emerso al termine del trial.

Solo 5 dei pazienti in studio non sono stati complianti per non assiduità di esecuzione di terapia, non modificando né la sintomatologia né la qualità di vita.

Conclusioni

Lo studio ha mostrato evidenza di utilità del suddetto approccio (associazione esercizi di Back School e Laser Co2) non solo nel breve termine ma anche nel follow up. Inoltre il diario di automonitoraggio si è dimostrato uno strumento pratico per valutare la modifica della soglia del dolore e il suo mutare nel tempo, oltre che consentire ai pazienti con l'opuscolo riproducente gli esercizi, di acquisire abitudini di vita corrette incrementando le capacità fisiche.

In ultimo l'esiguità del campione e la scarsa letteratura in merito ci portano ad auspicare la continuazione dello studio con eventuale considerazione di parametri che non siano semplicemente il dolore e la disabilità, per avvalorare in maggior misura i primi dati riscontrati.

Bibliografia

1. Stefan Peters, Hermann Faller, Effectiveness of a standardized back school program for patients with chronic low back pain after implementation in routine rehabilitation care, June 2017, Pages 1161–1168.
2. Alessandra Narciso Garcia, Lucíola da Cunha Menezes Costa, Tatiane Mota da Silva, Francine Lopes Barreto Gondo, Fábio Navarro Cyrillo, Renata Alqualo Costa, Leonardo Oliveira Pena Costa, Effectiveness of Back School Versus McKenzie Exercises in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial, *Phys Ther* (2013) 93 (6): 729-747.
3. Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain: Cochrane systematic review and meta-analysis, *BMJ* 2015; 350 doi:Cite this as: BMJ 2015;350:h444