

Benefici degli esercizi di stabilità e fisioterapia sul mal di schiena



Effects of McGill stabilization exercises and conventional physiotherapy on pain, functional disability and active back range of motion in patients with chronic non-specific low back pain

Sono stati presi in considerazione 34 pazienti con *low back pain* senza specifiche patologie né cause, di età compresa fra 20 e 40 anni.

Un primo gruppo di 17 persone ha eseguito esercizi di *curl up*, *side bridge*, *bird dog* mentre gli altri 17 hanno eseguito un ciclo di fisioterapia convenzionale con esercizi stretching e mobilità (ginocchia al petto), rinforzo degli estensori lombari (estensioni di un arto con cuscino sotto la pancia e bicicletta da supino, esercizio del ponte), rinforzo dei muscoli addominali (“bicicletta” da supino). Il programma in entrambi i casi aveva una frequenza di 3 giorni a settimana per sei settimane, 10 ripetizioni per esercizio con 2' recupero.

Alla fine sono stati considerati 30 pazienti (4 sono stati esclusi per impossibilità di proseguire il trattamento a causa di problematiche familiari). E' emerso un miglioramento della maggior parte dei sintomi del mal di schiena non specifico dopo sei settimane di esercizi di fisioterapia in entrambi i gruppi. In particolare, i pz che hanno eseguito esercizi di McGill sono hanno avuto un miglioramento clinico e statistico maggiore in percentuale per quanto riguarda dolore (misurato con scala VAS), disabilità funzionale (valutato con Quebec Low Back Pain Disability Scale Questionnaire), range di movimento attivo (miurato inclinometro). Sembra che ciò avvenga grazie al miglioramento della stabilità lombare, della coordinazione e della forza; una colonna più stabile permette una riduzione del dolore nelle attività e un miglioramento della funzione.

Ghorbanpour, A., Azghani, M. R., Taghipour, M., Salahzadeh, Z., Ghaderi, F., & Oskouei, A. E. (2018). Effects of McGill stabilization exercises and conventional physiotherapy on pain, functional disability and active back range of motion in patients with chronic non-specific low back pain. *Journal of Physical Therapy Science*. <http://doi.org/10.1589/jpts.30.481>.



Esercizio “Bird dog”

Francesco Nardone
Dottore in Fisioterapia

SANI  **PRO**
SPORT