Acupressione per la lombalgia cronica

Data 05 aprile 2006
Categoria ortopedia

L'acupressione è efficace nel ridurre il dolore, la disabilità e nel migliorare lo stato funzionale nel low-back pain, sia a breve che dopo 6 mesi.

In questo studio, effettuato a Taiwan, sono stati reclutati 129 pazienti affetti da lombalgia cronica, randomizzati a due tipi di trattamenti: acupressione (6 sedute) oppure terapia fisica decisa da uno specialista dedicato (trazioni, manipolazioni vertebrali, stimolazione elettrica, raggi infrarossi, esercizio fisico.). La durata del trattamento è stata di un mese. Al termine dello studio e dopo 6 mesi venne valutata l'intensità della sintomatologia dolorosa utilizzando varie scale di disabilità.
L'acupressione si è dimostrata più efficace della terapia fisica nel ridurre la disabilità sia al termine del trattamento che dopo 6 mesi. La riduzione della disabilità ottenuta dalla acupressione rispetto al controllo è stata dell'89% (IC95% 61%-97%).
Gli autori concludono che l'acupressione è efficace nel ridurre il dolore, la disabilità e nel migliorare lo stato funzionale, sia a breve che dopo 6 mesi.

Fonte: Br Med J 2006; pubblicato online il 17 febbraio 2006.
doi:10.1136/bmj.38744.672616.AE

Commento di Renato Rossi

L'acupressione è una tecnica terapeutica che appartiene alla medicina tradizionale cinese e che consiste nella pressione in punti particolari del corpo determinati secondo la metodologia usata anche per l'agopuntura. Al posto degli aghi vengono usate le dita per esercitare la pressione sui punti prescelti. Già studi precedenti avevano suggerito l'efficacia dell'acupressione nel trattamento della lombalgia, ma in generale non erano stati usati degli score standardizzati per la valutazione dei risultati, nè erano stati valutati disabilitàe stato funzionale. Lo studio presenta però alcune limitazioni legate sia al fatto che non era in cieco (quindi i pazienti potrebbero essere stati influenzati nel riferire i benefici della tenica) sia alla percentuale di drop-out che fu del 15,5%. Il follow-up di 6 mesi non permette inoltre di valutare l'utilità dell'acupressione nel lungo periodo. Può essere infine che, nella pratica, i risultati vengano influenzati anche dall'abilità e dalla manualità del terapista.