La chiropratica è efficace nel trattamento della lombalgia

Data 01 luglio 2018
Categoria ortopedia

Ben cercando si trova...

La lombalgia acuta e cronica (low back pain) è il più frequente problema muscolo scheletrico in tutti i paesi sviluppati (1); negli USA la prevalenza tra gli adulti è di almeno il 20% , il che significa che mediamente un cittadino americano su 5 soffre di mal di schiena (2). Il costo diretto della lombalgia nel 2010 negli USA (dati del 2010) era di 34 miliardi di dollari mentre i costi indiretti , compresi quelli legati alla perdita di attività lavorativa , nel medesimo anno, avrebbe raggiunto la ragguardevole cifra di 200 milliardi di dollari (3).

Il problema lombalgia è particolarmente rilevante nelle forze amate Usa, dato che esso è costantemente tra i primi motivi di richiesta di prestazioni mediche e di abbandono del servizio(4) . In una recente pillola abbiamo esaminato le linee guida Usa sul "low back pain"sottolineando come a parere degli esperti americani la terapia comunemente usata sia abbastanza efficace ma non si siano ancora ritrovate soluzioni ottimali ed univoche(5); nella ricerca di opzioni terapeutiche alternative da qualche anno suscita interesse la chiropratica , che a differenza della omeopatia e di altre pratiche non scientifiche , si è dimostrata efficace in alcuni studi condotti con metodi rigosi(6,7).

Alcune settimane or sono la prestigioso rivista JAMA ha pubblicato un interessante studio che conferma la efficacia della chiropratica nella lombalgia;vediamo in sintesi di cosa si tratta .
I ricercatori hanno reclutato 750 militari Usa , 175 dei quali di sesso femminile , di età compresa tra i 18 ed i 50 anni provenienti da tre distinti centri di assistenza medica ai quali i soggetti se erano rivolti per dolore lombare di origine muscolo scheletrica .
I soggetti vennero divisi in 2 gruppi di 375persone mediante allocazione casuale; ad un gruppo furono prescritte le usuali terapie, in progressione e seguendo le linee guida Usa; l' altro gruppo , come ricordato selezionato casualmente , veniva inoltre trattato, oltre che con le usuali terapie, con tecniche chiropratiche :manipolazione , compressione , massaggi , esercizi fisici , crioterapia o applicazione di calore a seconda dei casi .

Il risultato delle diverse opzioni terapeutiche è stato valutato a 6 settimane mediante una scala di valutazione del dolore , una scala di valutazione della disabilità ed una scala sul grado di soddisfazione dell'utente: **i pazienti trattati con sedute di chiropratica rispetto ai pazienti non trattati hanno riferito una riduzione moderata ma significativa del dolore ed una minore disabilità , con ripresa più pronta del lavoro e maggiore soddisfazione personale.**

Gli autori correttamente riconoscono alcune limitazioni dello studio :la mancanza di una confronto con placebo , la particolarità dei soggetti trattati, la eterogeneità delle tecniche di terapia fisica , la mancanza di dati su i risultati nel lungo periodo . Nonostante queste limitazioni gli autori ritengono che lo studio costituisca un punto di riferimento importante per le ricadute immediate nella terapia della lombalgia e per le indicazioni ai ricercatori che vorranno approfondire le potenzialità della chiropratica.

Conclusioni

"Low Back Pain no Easy job" è una affermazione comune tra i medici pratici anglo americant;potremmo tradurla con " Lombalgia: sembra una cosa da poco ma invece non lo è" .La medicina basata sulle prove , come riportato in una recente pillola (5) ,ammette i propri limiti e le proprie difficoltà nel trattamento della lombalgia ma è aperta a proposte anche originali purché verificate rigorosamente.
Nella medicina pratica, per la lombalgia come per molti altri problemi, vi è infatti una efflorescenza di terapie di vari generi e tipi che auto-certificano la propria efficacia e la propria supposta dignità scientifica (per la omeopatia si veda l'imponente studio australiano commentato in una nostra pillola) (9).
La medicina basata sulle prove non rifiuta aprioristicamente contributi originali da nuove discipline , ma chiede loro di dimostrare la propria efficacia mediante studi controllati di adeguata rigorosità.
Ben venga quindi questo originale studio del JAMA e ben venga la chiropratica se accetta di sottoporsi a verifiche rigorose ed imparziali.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1) Vos T, Flaxman AD, Naghavi M, et al. Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet. 2012;380(9859):2163-2196.

2) US Bone and Joint Initiative. The burden of musculoskeletal diseases in the United States. 2016. http://www.boneandjointburden.org/. Accessed February 17, 2018

3) Gaskin DJ, Richard P. The economic costs of pain in the United States. J Pain. 2012;13(8):715-724.

4) Cohen SP, Gallagher RM, Davis SA, Griffith SR, Carragee EJ. Spine-area pain in military personnel: a review of epidemiology, etiology, diagnosis, and treatment. Spine J. 2012;12(9):833-842.

5)www.pillole.org/public/aspnuke/pdf.asp?print=news&pID=6750

6) Nahin RL, Boineau R, Khalsa PS, Stussman BJ,WeberWJ. Evidence-based evaluation of complementary health approaches for pain management in the United States. Mayo Clin Proc. 2016;91(9):1292-1306.

7) Goertz CM, Long CR, Hondras MA, et al. Adding chiropractic manipulative therapy to standard medical care for patients with acute lowback pain: results of a pragmatic randomized comparative effectiveness study. Spine (Phila Pa1976). 2013;38(8):627-634.

8) Goertz, CM, Long CR, Vining RD et al.: Effect of Usual Medical Care Plus Chiropractic Care vs Usual Medical Care Alone on Pain and Disability Among US Service Members
With Low Back Pain JAMA Network Open. 2018;1(1):e180105. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.0105

9) www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6318