



## 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 miliardi 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 prestigiosa 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 375 persone 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 americani; 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](http://www.pillole.org/public/aspnuke/pdf.asp?print=news&pID=6750)
- 6) Nahin RL, Boineau R, Khalsa PS, Stussman BJ, Weber WJ. 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 Pa 1976)*. 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](http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6318)