

# La práctica de Pilates podría reducir el dolor, mejorar la función y la calidad de vida en pacientes con lumbalgia crónica

Pilates could improve pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain

Natour J, et al. Clin Rehabil. 2015;29(1):59-68.

## Objetivos

Evaluar la eficacia de Pilates para aliviar el dolor y mejorar la funcionalidad y la calidad de vida en pacientes con lumbalgia crónica inespecífica.

## Diseño y pacientes

Estudio clínico aleatorizado, simple ciego. Participaron pacientes de entre 18 y 50 años, con índice de masa corporal <30 kg/m<sup>2</sup> y con lumbalgia inespecífica de más de 12 meses de evolución cuya intensidad fuera mayor a 4/10. Se excluyeron individuos que presentan fibromialgia, cirugías de columna previas, juicios relacionados, comienzo de actividad física dentro de los tres meses previos o tratamientos como acupuntura o kinesiología en el mismo período.

## Intervención

La intervención consistió en clases de Pilates administradas por un profesor certificado con diez años de experiencia en el

método. La duración de las clases fue de 50 minutos respetando un protocolo preestablecido. Cada clase incluyó a tres o cuatro pacientes, dos veces por semana durante 90 días.

## Medición de resultados principales

Se evaluó a los participantes al comienzo del estudio, a los 45, 90 y 180 días. El punto final primario fue la modificación de intensidad de dolor medida a través de la escala visual analógica (EVA). Entre los resultados secundarios se evaluó funcionalidad (a través del cuestionario de disfunción de Roland-Morris), calidad de vida (a través del cuestionario SF-36), satisfacción con el tratamiento, flexibilidad y consumo de antiinflamatorios no esteroides.

## Resultados principales

Se resumen en la tabla 1.

Tabla 1: Efecto del tratamiento para los parámetros estadísticamente significativos.

	Día 90			Día 180			P
	Pilates	Control	Diferencia	Pilates	Control	Diferencia	
IMC	22,45±4,52	22,97±4,53	-0,52	22,44±4,56	23,22±4,74	-0,78	0,604
Sit & Reach test	44,97±20,23	80,43±29,72	6,77	45,37±19,22	38,83±13,36	6,54	0,604
Dolor (EVA)	4,04±2,42	5,16±2,53	-1,12	4,20±2,78	5,83±2,88	-1,63	< 0,001 *
Función (RM)	6,79±5,34	10,59±5,88	-3,80	7,04±5,44	10,66±6,23	-3,62	< 0,001 *
SF36							
PF	65,83±27,96	57,29±18,29	8,54	65,41±28,01	59,58±19,04	5,83	0,026 *
RP	49,00±37,27	42,66±34,57	6,34	56,37±34,77	39,95±31,27	16,42	0,086
BP	54,45±23,41	46,41±25,83	8,04	52,16±24,57	43,87±29,09	8,29	0,030 *
GH	68,58±21,92	57,70±18,86	10,88	65,20±22,15	62,08±21,08	3,12	0,772
Vit	64,58±21,15	54,00±20,02	10,58	60,29±23,41	55,00±21,71	5,29	0,029 *
SF	83,75±24,51	79,52±25,49	4,23	86,04±22,75	80,41±23,30	5,63	0,096
RE	80,43±29,72	73,75±29,56	6,68	82,64±24,18	72,98±31,52	9,66	0,165
MH	69,30±21,14	60,63±23,23	8,67	67,90±22,05	65,33±23,07	2,57	0,243
Uso AINE	6,7±12,77	12,36±18,59	-5,66	6,6±11,46	13,73±17,11	-7,13	<0,010 *

Datos expresados como media ± desvío estándar. IMC: índice de masa corporal. EVA: escala visual analógica. RM: prueba de Roland Morris. PF: funcionamiento físico. RP: limitación por problemas físicos. BP: dolor corporal. GH: percepción general de salud. Vit: vitalidad. SF: funcionamiento social. RE: limitación por problemas emocionales. MH: salud mental. AINE: anti inflamatorios no esteroides.

## Conclusiones

La práctica de Pilates puede ser utilizada para disminuir el dolor, la función y algunos aspectos de calidad de vida en

pacientes con lumbalgia crónica.

**Fuente de financiamiento:** Fundacao Amparo a Pesquisa do Estado de Sao Paulo. Los autores declaran no existir conflicto de intereses.

## Comentario

La columna vertebral es una estructura notable que cumple simultáneamente dos papeles diferentes, proporciona rigidez, de modo que la estructura sea capaz de mantener la postura erecta, y al mismo tiempo proporciona plasticidad para un abanico de movimientos extremadamente amplio<sup>1</sup>. La lumbalgia es uno de los motivos de consulta frecuente en la atención primaria y representa una de las principales causas de ausentismo laboral. Según su tiempo de evolución puede ser aguda, subaguda o crónica según dure <6, 6 a 12 o >12 semanas. Según su etiología, puede obedecer a cambios degenerativos óseos, hernias discales, cauda equina, alteraciones anatómicas, trastornos ligamentarios, disfunción miofascial, enfermedades sistémicas como infecciones o neoplasias. A su vez se deben considerar los aspectos psicosociales, el estrés, el sobreuso o mal uso de cuerpo. En oficinistas

y personas cuyo trabajo implica estar en un escritorio o frente a una computadora por períodos prolongados, el dolor lumbar suele asociarse a los problemas posturales<sup>2</sup>. Existe poca correlación entre los hallazgos radiológicos y la presencia de dolor, por lo que es difícil establecer una relación causal y en muchas ocasiones se definen como inespecífico debido a limitaciones en la capacidad de generar el diagnóstico. Se estima que más del 70% de la población sufrirá de lumbalgia en algún momento de su vida y este problema genera costos para el paciente, el empleador, el sistema de salud, la obra social y para el presupuesto nacional debido a la disminución de la productividad<sup>3</sup>. Teniendo en cuenta las implicancias de lumbalgia a nivel global, esta investigación ha dado sustento a un estímulo para la promoción de la actividad física en toda la población<sup>3</sup>.

**Denise Ingrid Cytryn** [ Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria, Hospital Italiano de Buenos Aires, denise.cytryn@hospitalitaliano.org.ar ]

Cytryn Denise. La práctica de Pilates podría reducir el dolor, mejorar la función y la calidad de vida en pacientes con lumbalgia crónica. Evid Act Pract Ambul, 2015;18(1)8 Ene-Mar. **Comentado de: Natour J, Cazotti Lde A, Ribeiro LH et al, Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial**, Clin Rehabil, 2015;29(1):59-68. PMID: 24965957.

## Referencias

1. Leon Chaitow, Judith Walker DeLany. Aplicación clínica de las técnicas neuromusculares, tomo I. Ed. Paidotribo1988.
2. Durante E. Lumbalgia. En: Medicina Familiar y Práctica Ambulatoria. 2da, ed, Ed, Panamericana. 2006; pgs 1615-1629.
3. Rodrigues EV. Effects of exercise on pain of musculoskeletal disorders: a systematic review. Acta Ortop Bras. 2014;22(6):334-338.