

Riassunto: linea guida dell'OMS per la gestione non chirurgica del mal di schiena cronico primario negli adulti in contesti di assistenza primaria e comunitaria

Punti chiave

- La lombalgia è una condizione molto comune, sperimentata dalla maggior parte delle persone nel corso della vita. Il mal di schiena colpisce i giovani, gli adulti, gli anziani. La prevalenza e i tassi di disabilità sono maggiori nelle persone anziane.
- L'OMS fornisce raccomandazioni per una serie di interventi non chirurgici che dovrebbero essere offerti come parte dell'assistenza agli adulti con lombalgia cronica primaria, nonché una lista di interventi che invece non dovrebbero essere offerti.






Lombalgia cronica primaria: cos'è e perché è importante?

- Fino a due terzi delle persone che sperimentano un episodio di lombalgia continuano a manifestare sintomi che persistono per più di un anno, spesso con andamento altalenante. I sintomi persistenti sono più comuni nelle persone anziane.
- Le persone con sintomi persistenti (cronici) di solito vanno incontro ad una riduzione delle capacità fisiche e mentali, che influisce sulla qualità di vita, sul benessere e sulla capacità di partecipare al lavoro e alla vita sociale.
- La lombalgia cronica primaria, precedentemente definita lombalgia non specifica, si riferisce al dolore avvertito per più di 3 mesi che non è dovuto a una malattia o altra condizione sottostante. La lombalgia cronica primaria rappresenta oltre il 90% delle presentazioni di mal di schiena cronico nelle cure primarie.

Pianificare e fornire assistenza agli adulti con lombalgia cronica primaria

- **Valutazione clinica e rinvio tempestivo**
Effettuare una valutazione clinica approfondita da una prospettiva biopsicosociale da parte di un operatore sanitario con le conoscenze e competenze necessarie a identificare quali interventi potrebbero essere appropriati e quando, e dove potrebbe essere necessaria una revisione clinica più dettagliata o urgente.
- **Informazioni e consigli personalizzati**
Fornire informazioni accurate sulla lombalgia cronica e consigli personalizzati aiuta le persone a dare un senso alla loro esperienza di dolore da una prospettiva biopsicosociale e a sostenere il loro reinserimento nelle attività di vita significative.
- **Personalizzare un pacchetto di interventi**
Gli adulti con lombalgia cronica primaria possono richiedere una serie di interventi per trarre beneficio, piuttosto che un singolo intervento isolato. La selezione e la sequenza degli interventi devono riguardare la gamma di fattori che contribuiscono all'esperienza di mal di schiena di quella persona (fisici, psicosociali, e/o sociali) e devono tenere conto del contesto della persona e dei suoi valori e preferenze. In generale, iniziare con gli interventi meno invasivi e meno potenzialmente dannosi.

I seguenti interventi non chirurgici, erogati in contesti di assistenza primaria e comunitaria, sono rilevanti per gli adulti che vivono in comunità, compresi gli anziani, con dolore lombare cronico primario, con o senza dolore alle gambe correlato alla colonna vertebrale.

Classe di intervento	Nella maggior parte dei contesti, questi interventi possono essere offerti come parte dell'assistenza.	Questi interventi elencati di seguito NON devono essere utilizzati come parte dell'assistenza di routine.
 <p>A. Educazione</p>	Educazione e consulenza strutturata e standardizzata ^c	
 <p>B. Interventi fisici</p>	Terapie o programmi di esercizio strutturati ^b Terapie di Needling ^b Terapia manipolativa spinale ^c Massaggio ^c Prod. assistenza mobilità ^d Terapia operativa ^c Ter. cognitivo comportamentale ^c	Trazione ^c Ultrasuoni terapeutici ^b Stimolazione Elettrica Transcutanea dei nervi (TENS) ^c Bretelle, cinture e/o supporti lombari ^c
 <p>C. Interventi psicologici</p>		
 <p>D. Farmaci</p>	Farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) ^b Pepe di Cayenne topico (<i>Capiscum frutescens</i>) ^b	Analgesici oppioidi ^a Antidepressivi inibitori della ricaptazione della serotonina e della noradrenalina ^b Antidepressivi triciclici ^c Anticonvulsivanti ^c Miorilassanti ^c Glucocorticoidi ^c Anestetici locali iniettabili ^c Artiglio del diavolo (<i>Harpagophytum procumbens</i>) ^c Salice bianco (<i>Salix spp</i>) ^b
 <p>E. Interventi multicomponente</p>	Assistenza biopsicosociale multicomponente ^b	Perdita di peso farmacologica ^c

a: evidenza di moderata certezza

b: evidenza di bassa certezza

c: evidenza di certezza molto bassa

d: dichiarazione di buona pratica

Raccomandazione che non include anziani



World Health Organization