



# EFFECTIVIDAD DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN ADULTOS CON DOLOR LUMBAR AGUDO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Cardellat González, Melania (1) Rodríguez-Dominguez, Álvaro-José (2) Blanco-Heras, Laura (3) González-Gómez, Luis (4) Rodríguez-Saavedra , María-Cristina (4) Cuevas-Moreno, Alejandro (5)

## INTRODUCCIÓN

El dolor lumbar es la principal causa de discapacidad a nivel mundial y su carga va en aumento (1). Esta justificado el uso de programas de ejercicios terapéutico en dolor lumbar crónico (2), sin embargo, no existe evidencia suficiente en procesos de dolor lumbar agudo o subagudo. Las guías de práctica clínica recomiendan la calma del paciente, mantenerse activo y la vuelta a la actividad normal lo antes posible, a pesar de ello en la práctica clínica no se siguen estas recomendaciones (3).

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó la búsqueda en 4 bases de datos siguiendo los criterios PICO (*Tabla 1*) en el mes de enero de 2025. Con los datos extraídos se realizó una síntesis cualitativa, y la calidad de la evidencia se midió mediante escala PEDRO. Se excluyeron pacientes con enfermedades graves o intervención reciente.

## RESULTADOS

Se incluyeron en el estudio 7 ensayos clínicos aleatorios La muestra total fue de 1000 participantes, existiendo un 12,2 % de pérdidas. La edad media de los sujetos fue de 39,7 años. Los estudios revisados encontraron mejoras en dolor y discapacidad, usando diferentes programas de ejercicio. La calidad media de la evidencia fue moderada (6,8/10 PEDro)

## OBJETIVOS

Evaluar la eficacia de los programas de ejercicio terapéutico en la mejora del dolor y/o función en episodios de dolor lumbar agudo o subagudo

Autor y año	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	total
Evans et al. (1987)	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	5 / 10
Malmivaara et al. (1996)	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	6 / 10
Seferlis et al. (1998)	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	7 / 10
Storheim et al. (2003)	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	SI	7 / 10
Mayer et al. (2005)	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	6 / 10
Lewis et al. (2011)	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	8 / 10
Del Pozo-Cruz et al. (2012)	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	9 / 10

### STABILITATION



### RESISTANT



### ENDURANCE



### BACK SCHOOL



## CONCLUSIONES

Parece que realizar programas de ejercicio o continuar con las actividades cotidianas, genera mejoras en la función/dolor en comparación con el reposo o la farmacología. Se necesitan nuevos ensayos clínicos con mejor calidad metodológica

1- Vos Theo et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. J The Lancet. 2016 Oct 8; doi: 10.1016/S0140-6736(16)31678-6.  
2- Buchbinder, Rachelle a,b,\* ; Underwood, Martín c, d ; Hartvigsen, Jan e, f ; Maher, Chris G. g, h .La serie The Lancet hace un llamado a la acción para reducir la atención de bajo valor para el dolor lumbar: una actualización. DOLOR 161():p S57-S64, septiembre de 2020. | DOI: 10.1097/j.pain.0000000000001869  
3- Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev. 2017 Apr 24;4(4):CD011279. doi: 10.1002/14651858.CD011279.pub3. PMID: 28436583; PMCID: PMC5461882.