



Efectos de programas de ejercicio y educación en la prevención del dolor lumbar recidivante: una revisión literaria



Cuevas-Moreno Alejandro, Cardellat-González Melania, González-Gómez Luis, Rodríguez-Saavedra María-Cristina, Blanco-Heras Laura, Guzmán-Gómez Juan-David, Rodríguez-Domínguez Álvaro-José

INTRODUCCIÓN

El dolor lumbar (DL) es una patología de gran prevalencia (1) con elevadas tasas de recidiva que implica un elevado gasto socioeconómico (2). Diversas estrategias de prevención han sido propuestas, siendo el ejercicio y la educación dos de las intervenciones más estudiadas en la literatura (3).

OBJETIVOS

Analizar la evidencia actual relativa al efecto de programas de ejercicio combinados con educación en la prevención de nuevos episodios en pacientes adultos con DL recidivante.

MÉTODOS

Esta revisión incluyó ensayos clínicos aleatorizados (ECAs) en los que la muestra de estudio hubiese tenido antecedentes de DL y en los que el programa de ejercicio y educación no incluyese terapia manual. Se realizaron búsquedas sistematizadas en las bases de datos Medline, PEDro, The Cochrane Library y Scopus, complementadas con búsquedas manuales hasta enero de 2025.

Estudio (Autor y año)	Puntuación
Chaléat-Valayer 2016	8
De Andrade 2008	6
de Campos 2020	8
del Pozo-Cruz 2012	7
Denis 2012	8
Ewert 2009	6
Ferreira 2021	8
Glomsrod 2001	6

Estudio (Autor y año)	Puntuación
Irvine 2015	6
Járomi 2017	6
Pocovi 2024	6
Rackwitz et 2006	6
Rantonen 2011	7
Soukup 2001	7
Suni 2018	7
Torstensen 1988	6

Tabla 1. Valoración de la calidad metodológica de los estudios según la escala PEDro.

RESULTADOS

Se localizaron un total de 548 registros, siendo finalmente seleccionados 16 ECAs con un total de 3.463 participantes (2.382 mujeres, 68,78%). La puntuación media obtenida en la escala PEDro fue de 6 puntos. Los resultados sugieren que los programas de ejercicio combinados con educación reducen la recurrencia de nuevos episodios, así como la intensidad del dolor, discapacidad y calidad de vida. Sin embargo, algunos estudios no mostraron diferencias significativas en estas variables.

CONCLUSIONES

La presente revisión sugiere que realizar programas de ejercicio combinados con educación puede tener un efecto positivo en la prevención del DL recidivante, en el dolor, discapacidad y calidad de vida de los sujetos, aunque se desconoce el tipo de intervención mediante ejercicio más recomendable.

REFERENCIAS

- Hoy D, Bain C, Williams G, March L, Brooks P, Blyth F, et al. A systematic review of the global prevalence of low back pain. Arthritis Rheum. 2012;64(6):2028-37.
- Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. Lancet. 2018;391(10137):2356-67.
- Foster E, Anema JR, Cherkin D, Chou R, Cohen SP, Gross DP, et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. Lancet. 2018;391(10137):2368-83.