



EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD SOBRE EL DOLOR LUMBAR CRÓNICO. REVISIÓN SISTEMÁTICA Y META-ANÁLISIS.

Autoras: Rocío Pazo-Palacios¹, Beatriz Brea-Gómez¹, Laura Pérez-Gisbert¹, Paula Regalado-Cabello¹, Irene Torres-Sánchez¹

Afiliación: 1. Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento de Fisioterapia, Granada, España

Email: rocpazpal@correo.ugr.es



INTRODUCCIÓN



Ejercicio terapéutico

Principal estrategia de tratamiento en dolor lumbar crónico (DLC)

✓ Disminución del dolor

Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) = Ejercicio terapéutico

✓ Beneficioso en patologías crónicas

OBJETIVO: Evaluar los efectos del HIIT sobre el dolor en DLC

MATERIAL Y MÉTODOS

- Revisión sistemática y meta-análisis → **Guía PRISMA**
- Registro → PROSPERO CRD42024601292
- Bases de datos: PubMed, CINAHL, Scopus, Web of Science y SportDiscus
 - Hasta noviembre 2024
- Estrategia **PICOS**
(**P**) adultos con DLC, (**I**) HIIT, (**C**) HIIT, no HIIT, tratamiento habitual, control o no intervención, (**O**) dolor, (**S**) ensayos clínicos aleatorizados.
- Calidad metodológica → Escala Downs and Black
- Riesgo sesgo → Revised Cochrane risk-of-bias tool (RoB-2)
- Meta-análisis → HIIT **VS** no HIIT
 - Subgrupo → modalidad de la intervención
 - HIIT
 - HIIT + ejercicio
- Software: RevMan 5.4

RESULTADOS

Tabla 1. Resultados del meta-análisis

Meta-análisis	Muestra (n)	SMD	95%IC	Valor de p	I ² (%)	Valor de p
Dolor	245	-0.47	[-1.17, 0.23]	0.19	84	<0.0001
HIIT	163	-0.51	[-1.66, 0.65]	0.39	90	<0.0001
HIIT + ejercicio	82	-0.35	[-0.90, 0.21]	0.22	36	0.21

Abreviaturas: SMD: diferencias de media estandarizada; IC: Intervalo de Confianza

RoB-2:

Downs and Black:

4 artículos → buena // 1 artículo → regular

2 artículos → alto // 1 artículo → algunas dudas // 2 artículos → bajo

CONCLUSIONES: El uso del **HIIT, solo o combinado** dentro de un programa de **ejercicio**, parece ser **beneficioso** para **disminuir** el **dolor** en **DLC**. Sin embargo, es necesario un mayor número de estudios y de mayor calidad para generar conclusiones más sólidas

PALABRAS CLAVE: Dolor, ejercicio, fisioterapia, intensidad, entrenamiento

REFERENCIAS

- Fernández-Rodríguez R, Álvarez-Bueno C, Cervero-Redondo I, Torres-Costoso A, Pozuelo-Carrascosa DP, Reina-Gutiérrez S, et al. Best Exercise Options for Reducing Pain and Disability in Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, and Mind-Body. A Network Meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther. Agosto de 2022;52(8):505-21. doi: 10.2519/jospt.2022.10671
- Botta RM, Palermi S, Tarantino D. High-intensity interval training for chronic pain conditions: a narrative review. J Exerc Rehabil. Febrero de 2022;18(1):10-9. doi: 10.12965/jer.2142718.359