

# Actividad física y dolor: El rol de intervenciones basadas en Pilates para el manejo de dolor lumbar crónico no específico: Revisión sistemática

<https://doi.org/10.25237/congreso-2022-5>

Augusto Rolle (1), Francisca Elgueta (1)

1 División de Anestesiología, Pontificia Universidad Católica de Chile

## Introducción

El dolor lumbar crónico no específico es una causa importante de dolor y discapacidad en Chile, con costos directos e indirectos asociados. El manejo farmacológico de este cuadro muchas veces trae consigo resultados subóptimos, y el uso de técnicas intervencionales no está recomendado como primera línea de tratamiento, siendo privilegiadas estrategias basadas en actividad física y terapia cognitivo-conductual, con énfasis en rehabilitación y funcionalidad. Pilates, en particular, es un conjunto de ejercicios dirigidos a mejorar la fuerza física, la flexibilidad y a optimizar la postura de sus usuarios, asociado a técnicas de relajación y concentración. En base a esto, ejercicios asociados a Pilates podrían mejorar resultados en pacientes con dolor lumbar crónico no específico, reduciendo dolor y mejorando la funcionalidad. Si bien existen estudios randomizados dirigidos a esta área, y una revisión sistemática de la Colaboración Cochrane en 2015, la evidencia desde esta fecha ha aumentado, sin una nueva revisión sistemática de la literatura que abarque artículos más recientes.

## Objetivo General

La pregunta de investigación a resolver, por medio de una revisión sistemática de la literatura, es:

En pacientes adultos con dolor lumbar crónico no específico, uso de ejercicios asociados a Pilates reduce la puntuación de dolor durante el tratamiento, en comparación a placebo

## Material y Métodos

Se realizó una revisión sistemática de la literatura en 3 bases de datos (PubMed, Epistemonikos, PEDro). Para las dos primeras, los términos introducidos fueron (Pilates) AND ((non-specific low back pain) OR (low back pain)). En PEDro, se usaron los términos Pilates, non-specific low back pain, low back pain. Se incluyeron estudios clínicos randomizados desde el año 2015 en adelante, en los cuales al menos una de las ramas de intervención fuera ejercicios asociados a Pilates, y otra rama dirigida a placebo (lista de espera, placebo, otro tratamiento). Solo se incluyeron estudios en los cuales se presentaran pacientes con dolor lumbar crónico no específico. Fueron seleccionados artículos escritos en español o inglés. La calidad de los estudios se evaluó con el Score de Jadad.

## Resultados

La búsqueda inicial arrojó 174 resultados en PEDro, 286 en Epistemonikos y 42 en PubMed. Luego de descartar duplicados, y en una selección en base a resúmenes, fueron seleccionados 13 estudios. En total, 953 participantes fueron evaluados, correspondiendo 552 a tratamientos en base a Pilates. Destaca la gran heterogeneidad en la duración de las intervenciones (la mayoría entre 6 y 12 semanas), así como los períodos de seguimiento posterior, cuyo máximo seguimiento fue de un año (2 estudios). En general, se aprecia un beneficio de los ejercicios asociados

a Pilates, con una reducción del dolor en escala VAS (0-10 puntos) entre 0.62 y 4.4. Solo un estudio mostró superioridad de la intervención alternativa vs Pilates (Ejercicios de estabilización lumbar, 0.92 puntos diferencia en VAS).

### **Conclusiones y/o Implicaciones**

Ejercicios asociados a Pilates tendrían un rol en el manejo del dolor crónico no específico, al menos mientras se mantiene el tratamiento. Existe una alta heterogeneidad en las poblaciones estudiadas, así como en el período de tratamiento, seguimiento y en los comparadores a la terapia.