

Ćwiczenia fizyczne w ostrym nieswoistym bólu odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa

P POPULACJA

23 BADANIA 

2674 PACJENTÓW z tzw. bólem krzyża trwającym nie dłużej niż 6 tygodni.

12 KRAJÓW 

I INTERWENCJE

ćwiczenia fizyczne



C CO PORÓWNUJEMY

placebo, brak leczenia, chiropraktyka, opieka standardowa, porada itp

O O CO PYTAMY

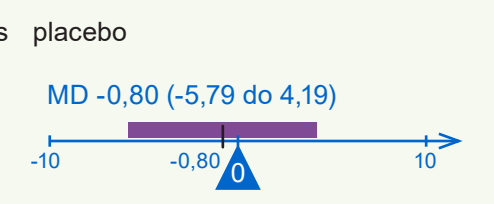
1 Ból wg kwestionariusza VAS 0-100 (im wyższy wynik tym większy ból)

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia fizyczne
niewielka lub żadna różnica

⊕○○○ GRADE very low

?



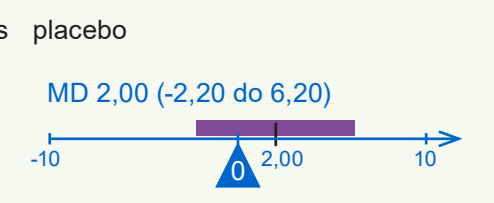
2 Wskaźnik niepełnosprawności wg kwestionariusza Nottingham 0-100 (im wyższy wynik tym gorzej)

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia fizyczne
niewielka lub żadna różnica

⊕○○○ GRADE very low

?



3 Ból wg kwestionariusza VAS 0-100 (im wyższy wynik tym większy ból)

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia fizyczne
niewielka lub żadna różnica

⊕○○○ GRADE very low

?

vs brak leczenia

4 Wskaźnik niepełnosprawności wg kwestionariusza Oswestry'ego 0-50 lub Morrisa 0-24

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia fizyczne
niewielka lub żadna różnica

⊕○○○ GRADE very low

?

vs brak leczenia

WNIOSKI

Terapia ruchowa w porównaniu z placebo (leczeniem pozorowanym) lub z brakiem leczenia może nie mieć klinicznie istotnego wpływu na ból lub stan funkcjonalny w krótkim okresie u osób z ostrym nieswoistym bólem odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Ale dane naukowe są bardzo niepewne.