

Lombalgia cronica nella donna: i benefici del Pilates

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:

Zhang J, Su Y.

Efficacy of Pilates on chronic low back pain in women: a systematic review and meta-analysis

J Back Musculoskelet Rehabil. 2026 Aug 30;10538127261483829. doi: 10.1177/10538127261483829. Epub ahead of print. PMID: 42669811

La lombalgia cronica, comunemente chiamata mal di schiena, è uno dei disturbi muscoloscheletrici più frequenti; è influenzata da molteplici fattori e compromette la capacità della persona di gestire il dolore e le proprie attività. La review condotta dai ricercatori cinesi Jiaying Zhang e Ya Su, rispettivamente della Tsinghua University di Pechino e della Inner Mongolia University di Tongliao, esamina gli effetti del Pilates sul dolore e sulla capacità funzionale nelle donne, con particolare attenzione al periodo della postmenopausa.

Per **capacità funzionale** si intende la possibilità di compiere le normali azioni della vita quotidiana, lavorativa e sociale senza ostacoli eccessivi, dolore invalidante o blocchi motori. Il **Pilates** è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, che contribuiscono a tenere il corpo bilanciato e forniscono supporto alla colonna vertebrale. Il metodo prende il nome dal suo inventore, Joseph Pilates (1883-1967), imprenditore tedesco naturalizzato statunitense.

Lo studio è stato condotto su PubMed, Embase, Web of Science, Cochrane Library, PEDro e CINAHL, sino all'aprile 2026. Sono stati inclusi studi controllati randomizzati che analizzavano gli effetti del Pilates in donne con lombalgia cronica, confrontandolo con l'assenza di intervento o con altri tipi di intervento. Sono state inoltre condotte analisi per sottogruppi basate su età, durata del follow-up e area geografica.

Il rischio di bias negli studi inclusi è stato valutato utilizzando il Quality Assessment Tool for Controlled Intervention Studies (National Institutes of Health); è stata inoltre condotta un'analisi di sensibilità tramite il metodo «leave-one-out» (esclusione di uno studio alla volta), mentre l'eventuale bias di pubblicazione è stato verificato mediante il «funnel plot» abbinato al test di Egger.

Questi, in sintesi, i risultati:

la meta-analisi ha evidenziato che il Pilates ha portato a **una riduzione del dolore** (SMD -1.88; CI 95% da -2.46 a -1.31) e a **un miglioramento della capacità funzionale** (SMD -1.08; CI 95% da -1.43 a -0.74);hanno tratto beneficio dal Pilates sia le donne **in postmenopausa** (dolore: SMD -2.07, CI 95% da -2.90 a -1.25; capacità funzionale: SMD -1.11, CI 95% da -1.53 a -0.70) sia quelle **non in postmenopausa** (dolore: SMD -1.58, CI 95% da -2.13 a -1.03; capacità funzionale: SMD -1.03, CI 95% da -1.75 a -0.31) (P < 0.001).