



השפעת תכנית תרגילי פילאטיס על הסובלים מכאבי גב כרוניים: מאמר סקירה.

Effects of Pilates exercise programs in people with chronic low back pain: a systematic review

Medicine (Baltimore). 2015 Jan;94(4)

שיטת פילאטיס הפכה לאחרונה לדרך פופולארית לתרגול בקרב האוכלוסייה הבריאה ובקרב האוכלוסייה המשתקמת. מספר מחקרים בדקו את השפעת שיטת פילאטיס בקרב אנשים הסובלים מכאבי גב כרוניים.

מטרת המחקר הזה היא לתאר ולהגיש את הספרות המדעית על השפעת שיטת פילאטיס על כאב ונכות בקרב הסובלים מכאבי גב כרוניים לא ספציפיים.

המחקר אסף מידע מהמקורות הבאים: MEDLINE-NLM, MEDLINE-EBSCO, Scopus, Elsevier, Cochrane, DOAJ, SciELO, PLOS ONE

המחקר ביסס את המידע על מאמרים מקוריים וסקירות על אנשים בוגרים הסובלים מכאבי גב כרוניים. המחקרים שנסקרו בדקו את רמת הכאב ו/או רמת הנכות. המחקרים שסקרו השתמשו בשיטת פילאטיס לעומת ללא התערבות, התערבות מינימלית והתערבות אחרת. נבחרו מאמרים עד לתאריך ינואר 2014.

שני חוקרים ערכו את חיפוש ואיסוף המידע וכללו את שיטת המחקר, מספר הנבדקים, בדיקת הנכות, ההתערבות והתוצאות הסופיות. מחיפוש זה נמצאו 128 מאמרים שמתוכם 29 נמצאו מתאימים להיכלל.

6 מאמרים בדקו את שיטת פילאטיס לעומת תרגול בצורה אחרת.

9 מאמרים בדקו את שיטת פילאטיס אל מול קבוצה שלא קיבלה טיפול או טיפול מינימלי ובדקו את ההשפעה על כאב לטווח הקצר.

5 מאמרים נוספים בדקו באמצעות RCT COHRT.

9 כללו ניתוחי מאמרי סקירות.

מצאנו שיש מיעוט מחקרים שהראו עליונות של יעילות תרגול בשיטת פילאטיס על פני טיפול אחר בכאבי גב כרוניים. עם זאת, שיטת פילאטיס נמצאה יעילה יותר מאשר תרגול מינימאלי בהקשר של הורדת כאב. מסקנות אלו צריכות להיות מגובות על ידי בדיקות ומאמרים אחרים.