



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Escuelas de espalda para el dolor lumbar inespecífico. (Revisión)

Heymans MW, van Tulder MW, Esmail R, Bombardier C, Koes BW

Heymans MW, van Tulder MW, Esmail R, Bombardier C, Koes BW.  
Back schools for non-specific low-back pain.  
(Escuelas de espalda para el dolor lumbar inespecífico.).  
*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 4. Art. No.: CD000261.  
DOI: [10.1002/14651858.CD000261.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD000261.pub2).

[www.cochranelibrary.com/es](http://www.cochranelibrary.com/es)

[Revisión de intervención]

# Escuelas de espalda para el dolor lumbar inespecífico.

Martijn W Heymans<sup>1</sup>, Maurits W van Tulder<sup>2</sup>, Rosmin Esmail<sup>3</sup>, Claire Bombardier<sup>4</sup>, Bart W Koes<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Department of Epidemiology and Biostatistics, VU University Medical Center, Amsterdam, Netherlands. <sup>2</sup>Department of Health Sciences, Faculty of Earth and Life Sciences, VU University, Amsterdam, Netherlands. <sup>3</sup>Knowledge Management - Leading Practices, Alberta Health Services, Foothills Medical Centre, Calgary, Canada. <sup>4</sup>Institute for Work & Health, Toronto, Canada. <sup>5</sup>Department of General Practice, Erasmus Medical Center, Rotterdam, Netherlands

**Dirección de contacto:** Martijn W Heymans, Department of Epidemiology and Biostatistics, VU University Medical Center, PO Box 7057, Amsterdam, 1007 MB, Netherlands. [mw.heymans@vumc.nl](mailto:mw.heymans@vumc.nl).

**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Espalda y Cuello.

**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 2, 2011.

**Referencia:** Heymans MW, van Tulder MW, Esmail R, Bombardier C, Koes BW. Back schools for non-specific low-back pain. (Escuelas de espalda para el dolor lumbar inespecífico.). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 4. Art. No.: CD000261. DOI: [10.1002/14651858.CD000261.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD000261.pub2).

Copyright © 2011 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

Desde la aparición de la escuela de espalda sueca en 1969, con frecuencia las escuelas de espalda se han dedicado a tratar a los pacientes con dolor lumbar (DL). Sin embargo, el contenido de estas escuelas ha cambiado y parece variar ampliamente hoy.

### Objetivos

Evaluar la efectividad de las escuelas de espalda para pacientes con dolor lumbar inespecífico.

### Métodos de búsqueda

Se efectuaron búsquedas en las bases de datos MEDLINE y EMBASE y en el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (Cochrane Central Register of Controlled Trials) hasta Mayo de 2003, en busca de ensayos pertinentes en inglés, holandés, francés o alemán. También se realizó un cribaje (screening) de las referencias de las revisiones pertinentes y de los ensayos incluidos.

### Criterios de selección

Se incluyeron los ensayos controlados aleatorios (ECA) que informaron sobre todo tipo de escuelas de espalda para el dolor lumbar inespecífico.

### Obtención y análisis de los datos

Cuatro revisores, cegados a los autores, a la institución y a la revista, obtuvieron los datos y evaluaron la calidad de los ensayos de forma independiente. Se estableció que para que un ensayo alcance el nivel de calidad alta debe cumplir con seis o más de los 11 criterios internos de validez. Como los datos fueron clínica y estadísticamente demasiado heterogéneos para realizar un metanálisis, se utilizó una revisión cualitativa (síntesis de la mejor evidencia) para resumir los resultados. Las pruebas se clasificaron en cuatro niveles (fuerte, moderado, limitado o sin pruebas), teniendo en cuenta la calidad metodológica de los estudios. También se evaluó la relevancia clínica de los estudios.

### Resultados principales

En total, se incluyeron 19 ECA (3584 pacientes) en esta revisión actualizada. En términos generales, la calidad metodológica fue baja, y sólo seis ensayos se consideraron de alta calidad. No fue posible realizar análisis de subgrupos relevantes para el dolor lumbar con irradiación versus sin irradiación. Los resultados demuestran a través de pruebas moderadas que las escuelas de espalda tienen mejores efectos sobre el dolor y el estado funcional a corto y a medio plazo que otros tratamientos para pacientes con dolor lumbar recurrente y crónico. Hay pruebas moderadas que sugieren que las escuelas de espalda para el dolor lumbar crónico en ámbitos ocupacionales, son más efectivas

**Escuelas de espalda para el dolor lumbar inespecífico. (Revisión)**

Copyright © 2011 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

que otros tratamientos y el placebo o los controles de lista de espera en el dolor, el estado funcional y el seguimiento en el corto y medio plazo para el retorno al trabajo. En general, la relevancia clínica de los estudios se calificó como insuficiente.

### **Conclusiones de los autores**

Hay pruebas moderadas que indican que las escuelas de espalda, en un ámbito ocupacional, disminuyen el dolor y mejoran la función y el estado de retorno al trabajo, a corto y mediano plazo, en comparación con ejercicios físicos, manipulación, terapia miofascial, asesoramiento, placebo o controles de lista de espera, para los pacientes con dolor lumbar crónico y recurrente. Sin embargo, los futuros ensayos deben mejorar la calidad metodológica y la relevancia clínica y evaluar el coste-efectividad de las escuelas de espalda.

### **RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS**

Hay pruebas moderadas que indican que las escuelas de espalda son más efectivas para el dolor y la función que otros tratamientos conservadores si los pacientes con dolor lumbar crónico (DLC) pertenecen al público en general y reciben atención primaria o secundaria. Hay pruebas contradictorias sobre si las escuelas de espalda son más efectivas que el placebo o los controles de lista de espera para el dolor, la función y el retorno al trabajo.

Hay pruebas moderadas que indican que las escuelas de espalda, en un ámbito ocupacional, alivian el dolor y mejoran la función y el estado de retorno al trabajo, a corto y mediano plazo, en comparación con los ejercicios, la manipulación, el tratamiento miofascial o el asesoramiento, el placebo o los controles de lista de espera, para pacientes con dolor lumbar crónico.