



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Plantillas para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda (Revisión)

Sahar T, Cohen MJ, Ne'eman V, Kandel L, Odebiyi DO, Lev I, Brezis M, Lahad A

Sahar T, Cohen MJ, Ne'eman V, Kandel L, Odebiyi DO, Lev I, Brezis M, Lahad A.  
Insoles for prevention and treatment of back pain  
(Plantillas para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda).  
*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 4. Art. No.: CD005275.  
DOI: [10.1002/14651858.CD005275.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005275.pub2).

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

[Revisión de intervención]

# Plantillas para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda

Tali Sahar<sup>1</sup>, Matan J Cohen<sup>2</sup>, Vered Ne'eman<sup>3</sup>, Leonid Kandel<sup>4</sup>, Daniel Oluwafemi Odebiyi<sup>5</sup>, Ishay Lev<sup>3</sup>, Mayer Brezis<sup>2</sup>, Amnon Lahad<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Department of Family practice, Hebrew University, Jerusalem, Israel. <sup>2</sup>Center for Clinical Quality & Safety, Hadassah Medical Center, Jerusalem, Israel. <sup>3</sup>Department of Family Medicine, Hadassah University Hospital, Jerusalem, Israel. <sup>4</sup>Department of Orthopedics, Hadassah University Hospital, Jerusalem, Israel. <sup>5</sup>Department of Physiotherapy, University of Lagos, Lagos, Nigeria. <sup>6</sup>Family Medicine Department, Hebrew University, Jerusalem, Israel

**Dirección de contacto:** Tali Sahar, Department of Family practice, Hebrew University, 1/4 Ya'ari st., Jerusalem, 93843, Israel.  
[sahar@md.huji.ac.il](mailto:sahar@md.huji.ac.il).

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

**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 3, 2010.

**Referencia:** Sahar T, Cohen MJ, Ne'eman V, Kandel L, Odebiyi DO, Lev I, Brezis M, Lahad A. Insoles for prevention and treatment of back pain (Plantillas para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 4. Art. No.: CD005275. DOI: [10.1002/14651858.CD005275.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005275.pub2).

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

Hay una falta de conocimientos teóricos y clínicos sobre el uso de plantillas para la prevención o el tratamiento del dolor de espalda. La alta incidencia de dolor de espalda y la popularidad de las plantillas para el calzado requieren una revisión sistemática de esta práctica.

### Objetivos

Determinar la efectividad de las plantillas para el calzado en la prevención y el tratamiento del dolor de espalda inespecífico en comparación con placebo, ninguna intervención u otras intervenciones.

### Métodos de búsqueda

Se buscó en las bases de datos siguientes: El Registro Especializado de Ensayos Controlados del Grupo Cochrane de Espalda (Cochrane Back Group) y el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (Cochrane Central Register of Controlled Trials) CENTRAL), MEDLINE, EMBASE y CINAHL hasta octubre de 2008; se examinaron las listas de referencias de los artículos de revisión, las guías y los ensayos incluidos; se realizó el seguimiento de las citas; y se estableció contacto con personas con experiencia en este ámbito.

### Criterios de selección

Se incluyeron ensayos controlados aleatorizados que examinaron el uso de plantillas personalizadas o no, para la prevención o el tratamiento del dolor de espalda, en comparación con placebo, ninguna intervención u otras intervenciones. Los resultados de los estudios debían incluir al menos uno de los siguientes: incidencia autoinformada o diagnóstico médico de dolor de espalda; intensidad del dolor; duración del dolor de espalda; ausentismo; estado funcional. Se excluyeron los estudios de plantillas diseñadas para tratar las desigualdades en la longitud de las extremidades.

### Obtención y análisis de los datos

Un revisor realizó las búsquedas y cegó las referencias recuperadas con respecto a los autores, la institución y la revista. Dos autores de la revisión, de forma independiente, seleccionaron los artículos relevantes. Dos autores de la revisión diferentes evaluaron de manera independiente la calidad metodológica y la relevancia clínica y extrajeron los datos de cada ensayo mediante un formulario estandarizado.

### Resultados principales

Seis ensayos controlados aleatorizados cumplieron los criterios de inclusión: Tres examinaron la prevención del dolor de espalda (2061 participantes) y tres examinaron poblaciones mixtas (256 participantes); no estuvo claro las intervenciones estuvieron dirigidas a la

**Plantillas para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda (Revisión)**

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

prevención o el tratamiento primario o secundario. No se seleccionaron ensayos de tratamiento. Existe evidencia sólida de que el uso de plantillas no previene el dolor de espalda. Hay evidencia limitada de que las plantillas alivian el dolor de espalda o desplazan el dolor de manera adversa a las extremidades inferiores.

#### *Limitaciones*

Esta revisión refleja en gran medida las limitaciones de la bibliografía, incluidos los estudios de baja calidad con intervenciones y medidas de resultado heterogéneas, así como cegamiento e informe deficientes.

#### **Conclusiones de los autores**

Existe evidencia sólida de que las plantillas no son efectivas para la prevención del dolor de espalda. La evidencia actual sobre las plantillas como tratamiento para el dolor de espalda no permite establecer conclusiones.

Se necesitan ensayos de alta calidad para obtener conclusiones más sólidas.

## **RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS**

### **Plantillas para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda**

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más comunes en el mundo industrializado, con estimaciones de que entre el 60% y el 85% de la población lo experimentará en algún momento de su vida. Los ensayos de laboratorio indican que el uso de plantillas de calzado podría ser beneficioso para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda, al absorber el choque del pie que golpea el suelo y apoyar el pie en una alineación adecuada. Hay una variedad de plantillas disponibles.

Se incluyeron seis ensayos que estudiaron poblaciones que estaban de pie y caminaban durante periodos largos en el transcurso de sus trabajos diarios. Tres estudios de prevención (2061 participantes) examinaron los efectos de las plantillas personalizadas y no personalizadas para la prevención del dolor de espalda. Tres estudios con poblaciones mixtas (256 participantes) examinaron los efectos de las plantillas personalizadas para el dolor de espalda sin tener claro si estaban dirigidas a la prevención o el tratamiento primario o secundario. Ninguno de los estudios mostró que las plantillas previnieran el dolor de espalda. Ningún ensayo incluido evaluó las plantillas exclusivamente para el tratamiento del dolor de espalda.

Aunque la mitad de los ensayos fueron de alta calidad metodológica y, por lo tanto, tuvieron bajo potencial de sesgo, los resultados se deben interpretar con precaución. La mayoría de los ensayos examinaron poblaciones específicas de hombres jóvenes y altamente activos. Por último, no se dispone de datos sobre el tratamiento y la prevención a largo plazo.

En conclusión, hay evidencia sólida de que las plantillas no previenen el dolor de espalda, mientras que la evidencia actual sobre las plantillas como tratamiento para el dolor de espalda no permite establecer conclusiones. Se necesitan mejores ensayos que evalúen la asociación entre las plantillas y el dolor de espalda antes de que la recomendación profesional para el uso de las plantillas se considere una norma.