



Respuesta y mensajes clave El tratamiento del dolor lumbar con ejercicios físicos podría no reducir el dolor de corta duración (agudo), pero la evidencia es muy incierta.

- Los ejercicios podrían no mejorar la capacidad de realizar las actividades cotidianas (estado funcional), pero la evidencia es muy incierta.
- Los estudios no han evaluado los posibles efectos perjudiciales de los ejercicios físicos.
- Los resultados de los estudios tienen un grado de certeza muy bajo porque tienen deficiencias de diseño e incluyen a pocas personas.



Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta [Tratamiento con ejercicios para el dolor lumbar inespecífico agudo](#) (agosto 2023)

Estudios revisados La revisión incluye 23 ensayos clínicos con 2674 adultos **Actualización** Noviembre 2021

Elementos de la pregunta de investigación o PICO

- **Población** estudiada: adultos
- **Intervención** (tratamiento aplicado): ejercicios físicos
- **Comparación** de la intervención con: tratamiento simulado (placebo) y no hacer nada (ningún tratamiento)
- **Desenlaces** (*Outcomes*) estudiados: dolor, estado funcional, efectos perjudiciales (adversos)

Hallazgos de la revisión Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Dolor	Poca o ninguna diferencia	⊕○○○ Muy baja	El tratamiento con ejercicios podría no reducir el dolor lumbar agudo, pero la evidencia es muy incierta
Estado funcional (capacidad de hacer las tareas cotidianas)	Poca o ninguna diferencia	⊕○○○ Muy baja	El tratamiento con ejercicios podría no mejorar el estado funcional, pero la evidencia es muy incierta
Efectos perjudiciales	Sin evaluar en los estudios		