

# Impacto de un programa de ejercicios basado en una aplicación de IA para personas con dolor lumbar en comparación con la atención estándar: Un estudio longitudinal.



El dolor en la zona lumbar de la espalda es uno de los más prevalentes en el mundo, cubriendo este un espectro con distintos tipos de dolor, como el nociceptivo, el neuropático o el nociplástico. El dolor lumbar se ve promovido por diversos factores de riesgo entre los que podemos encontrar el estrés o la depresión. En cuanto a las diferentes guías de tratamiento, los tratamientos no farmacológicos son cada vez más considerados por su relación con el modelo biopsicosocial de salud, siendo los principales pilares del tratamiento la autogestión, el ejercicio y la educación. Recientemente se ha estudiado el uso de diversas aplicaciones móviles que incluyan los puntos mencionados anteriormente y su

efectividad a la hora de manejar el dolor lumbar. Hartmann et al, analizan en su publicación la efectividad de las recomendaciones en cuanto a ejercicio que una aplicación basada en inteligencia artificial (IA) recomienda para manejar el dolor lumbar. Esto se llevó a cabo a través de la evaluación del dolor de personas que sufren dolor lumbar, realizando un grupo de sujetos un programa de ejercicio a través de una aplicación con ayuda de inteligencia artificial que se encargó de adaptar los ejercicios a la situación de cada sujeto. Los resultados de esta investigación indicaron que el programa

de ejercicio realizado por estos sujetos mejoró los síntomas de ellos, disminuyendo su dolor y aumentando su funcionalidad.

Los resultados obtenidos por esta publicación (Hartmann et al) pueden ayudar a los gestores deportivos en los siguientes puntos:

- Agilizar la programación de programas de ejercicio para clientes utilizando inteligencia artificial.
- Mejorar la especificidad y la individualización de los programas de ejercicio a cada cliente gracias al uso de la inteligencia artificial.
- Utilizar aplicaciones móviles que permitan monitorear los programas de ejercicio de forma instantánea, que permitan realizar recomendaciones a través de la inteligencia artificial.
- Usar estas aplicaciones móviles y la inteligencia artificial como reclamo para captar nuevos clientes.

**Hartmann, R., Avermann, F., Zalpour, C., & Griefahn, A. (2023). Impact of an AI app-based exercise program for people with low back pain compared to standard care: A longitudinal cohort-study. Health science reports, 6(1), e1060. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1060>**

### **Sobre nosotros:**

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://www.aktive.cloud//w/aktive/96308/blog?elem=319568>