

Il trattamento riabilitativo dopo distorsione di caviglia: Quanto dovrebbe durare?



Autore: Dott. Giglietti Michele FT

Relatrice: Dott. Morello Francesco FT OMPT

Introduzione e Obiettivi

La distorsione laterale di caviglia (LAS) è una lesione muscoloscheletrica estremamente comune nella popolazione generale e tra gli sportivi, con un'elevata percentuale di recidive. Gli infortuni alla caviglia, in particolar modo le distorsioni, sono considerate come uno degli eventi lesivi più comuni che possono interessare l'arto inferiore. Questi traumi possono provocare delle riduzioni nella capacità di svolgimento delle ADL e/o delle attività sportive, ma anche assenteismo dall'attività lavorativa.

In letteratura, sono state studiate diverse tipologie di intervento fisioterapico, che utilizzano diverse tempistiche di trattamento, valutazioni degli outcome e follow-up. Questa revisione della letteratura si pone l'obiettivo di individuare i tempi medi in cui i pazienti raggiungono determinati outcome durante la partecipazione a programmi di recupero post distorsione di caviglia.

Materiali e Metodi

È stata effettuata una revisione della letteratura basata sul modello PICO. Una volta evidenziate le parole chiave è stata fatta una ricerca all'interno dei database MEDLINE (attraverso Pubmed), Cochrane e PEDro. Una volta completata la ricerca non sono stati inseriti filtri relativi allo stato di pubblicazione o alla data di pubblicazione.

Sono stati scelti i seguenti criteri di eleggibilità:

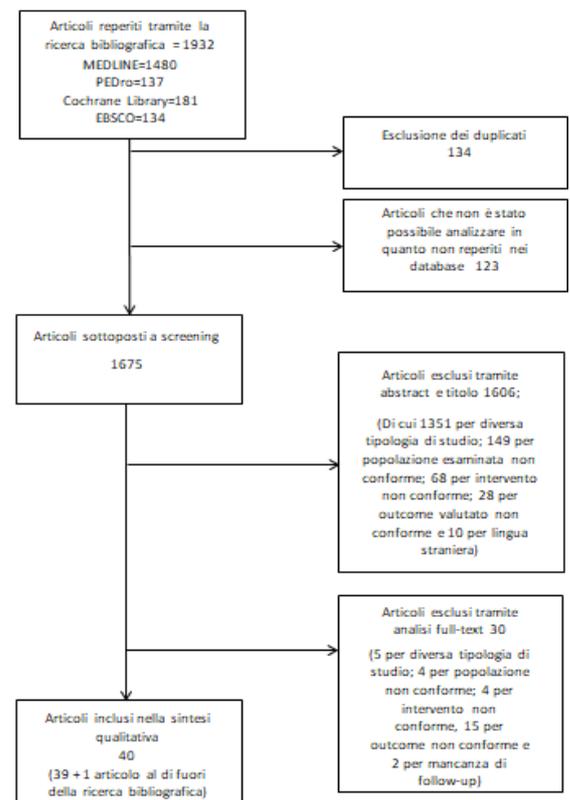
- ❖ Tipologia di studio (Observational study, Randomized Controlled Trial).
- ❖ Studio che ha analizzato una popolazione di pazienti con distorsione di caviglia.
- ❖ Somministrazione di un qualsiasi tipo di trattamento fisioterapico non-farmacologico.
- ❖ Studio che esegua almeno un follow-up per la valutazione degli outcome selezionati.
- ❖ Lingua inglese

Sono stati esclusi gli studi che riguardavano: fratture, trattamenti chirurgici, pazienti con chronic ankle instability, instabilità funzionale, trattamenti farmacologici e articoli basati sulla prevenzione e non sul trattamento.

Risultati

Sono stati individuati un totale di 1932 articoli. Di questi, solo 40 rientravano tra i criteri selezionati per l'elaborazione della seguente revisione.

DIAGRAMMA DI FLUSSO: selezione degli articoli.



Conclusioni

I pazienti con LAS acuta/subacuta tendono a recuperare la condizione pre-infortunio in termini di dolore e funzionalità entro le prime sei settimane dal trauma. I tempi medi in cui i pazienti raggiungono gli outcome selezionati oscillano tra le due e le sei settimane. Pochi studi hanno valutato l'efficacia del trattamento sul lungo termine. Tuttavia, esiste una concreta possibilità che i pazienti che subiscono una distorsione, anche se trattati con interventi di fisioterapia, non recuperino completamente la condizione pre-infortunio, con sintomi o impairments che persistono nel tempo. È altresì complesso, nella pratica clinica quotidiana, accompagnare il paziente fino alla completa remissione dei sintomi o impairments, per motivi economici, per la non completa aderenza al trattamento o perché non viene data la stessa importanza della fase acuta alla fase finale del percorso riabilitativo, sia da parte del paziente che dei professionisti che se ne occupano (medici, fisioterapisti, ecc.).

Bibliografia essenziale

- Gribble PA, Bleakley CM, Caulfield BM, et al. Evidence review for the 2016 International Ankle Consortium consensus statement on the prevalence, impact and long-term consequences of lateral ankle sprains. Br J Sports Med 2016;50:1496–1505.
- Delahunt E, Bleakley CM, Bossard DS, et al. Clinical assessment of acute lateral ankle sprain injuries (ROAST): 2019 consensus statement and recommendations of the International Ankle Consortium. Br J Sports Med. 2018;52(20):1304–1310. doi:10.1136/bjsports-2017-098885
- Bullock SA, Allen GM, Watson MS, Wilson DJ. Predicting poor outcome from simple ankle injuries: a prospective cohort study. Br J Radiol. 2018 Jan;91(1081):20170213. doi: 10.1259/bjr.20170213. Epub 2017 Nov 9. PMID: 29076746; PMCID: PMC5966200.
- Vuurberg G, Hoorntje A, Wink LM, van der Doelen BFW, van den Bekerom MP, Dekker R, van Dijk CN, Krips R, Loogman MCM, Ridderikhof ML, Smithuis FF, Stufkens SAS, Verhagen EALM, de Bie RA, Kerkhoffs GMMJ. Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of an evidence-based clinical guideline. Br J Sports Med. 2018 Aug;52(15):956. doi: 10.1136/bjsports-2017-098106. Epub 2018 Mar 7. PMID: 29514819.