

Il ruolo dell'esercizio eccentrico nella riabilitazione delle lesioni agli hamstring: una revisione della letteratura



Autore: Dott. Simone Guerrieri

Relatore: Dott. Marco Ferrari

INTRODUZIONE

Le lesioni muscolari a carico degli hamstring sono tra le più frequenti nel campo sportivo, soprattutto in sport di corsa, ma anche nel calcio e nel rugby; tali infortuni possono richiedere un lungo stop dall'attività ed avere un alto tasso di recidive.

OBIETTIVO

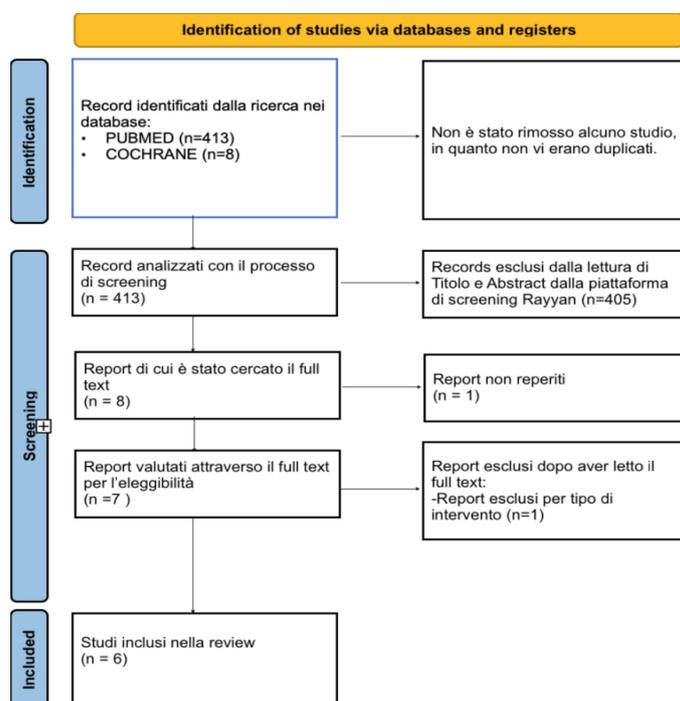
L'obiettivo della revisione condotta è stato quello di indagare quale fosse il ruolo dell'esercizio eccentrico nella riabilitazione delle lesioni degli hamstring ed i conseguenti miglioramenti in termini di recupero di forza, Range Of Motion (ROM), diminuzione del dolore, ritorno allo sport e numero delle recidive.

MATERIALI E METODI

L'indagine è stata condotta sui motori di ricerca PubMed e Cochrane, attraverso l'utilizzo di due stringhe distinte. Sono stati inclusi nella revisione RCT, che avessero come popolazione di studio pazienti con età superiore ai 15 anni, con lesione muscolare agli hamstring. Sono stati esclusi report non reperibili, non in lingua inglese, con disegni di studio diversi, con trattamenti chirurgici o farmacologici.

RISULTATI

Sono stati identificati inizialmente 413 articoli. In seguito all'analisi, basata sui criteri di inclusione ed esclusione, alla rimozione dei duplicati, gli articoli inclusi nella revisione sono stati 6.



CONCLUSIONI

I risultati emersi mostrano risultati incoraggianti sullo svolgimento di esercizi forza eccentrica nel ridurre i tempi per RTP e recidive. Per l'outcome reinjuries, non sono state riscontrate differenze significative tra esercizi eccentrici ed esercizi di agilità e stabilizzazione del core. I risultati sono allineati con quelli di altre revisioni simili ma sono necessari altri studi primari metodologicamente validi per confermare i risultati ottenuti.

BIBLIOGRAFIA

1. Asklng CM, Tengvar M, Tarassova O, Thorstensson A. Acute hamstring injuries in Swedish elite sprinters and jumpers: a prospective randomised controlled clinical trial comparing two rehabilitation protocols. Br J Sports Med. 2014 Apr;
2. Asklng CM, Tengvar M, Thorstensson A. Acute hamstring injuries in Swedish elite football: a prospective randomised controlled clinical trial comparing two rehabilitation protocols. Br J Sports Med. 2013 Oct;
3. Silder A, Sherry MA, Sanfilippo J, Tuite MJ, Hetzel SJ, Heiderscheid BC. Clinical and morphological changes following 2 rehabilitation programs for acute hamstring strain injuries: a randomized clinical trial. J Orthop Sports Phys Ther. 2013 May;
4. Bayer ML, Hoegberget-Kalisz M, Svensson RB, Hjortshoej MH, Olesen JL, Nybing JD, Boesen M, Magnusson SP, Kjaer M. Chronic Sequelae After Muscle Strain Injuries: Influence of Heavy Resistance Training on Functional and Structural Characteristics in a Randomized Controlled Trial. Am J Sports Med. 2021 Aug.
5. Sherry MA, Best TM. A comparison of 2 rehabilitation programs in the treatment of acute hamstring strains. J Orthop Sports Phys Ther. 2004 Mar
6. Mendiguchia J, Martinez-Ruiz E, Edouard P, Morin JB, Martinez-Martinez F, Idoate F, Mendez-Villanueva A. A Multifactorial, Criteria-based Progressive Algorithm for Hamstring Injury Treatment. Med Sci Sports Exerc. 2017 Jul