

L'esercizio terapeutico come miglior trattamento conservativo nella tendinopatia rotulea.



Candidato: Leone Chiarastella Autore: Laura Zambelli

INTRODUZIONE E OBIETTIVI

La Tendinopatia Rotulea è un disturbo muscoloscheletrico caratterizzato da dolore anteriore al ginocchio.

Esistono diverse teorie sulla patogenesi, ma l'aumento e la riduzione del carico tendineo è la teoria più comunemente proposta. Gli interventi terapeutici per il trattamento delle tendinopatie sono per lo più conservativi, ma molte delle terapie utilizzate sono ancora dibattute e sono presenti evidenze contrastanti.

Per questo motivo, questa revisione sistematica si pone l'obiettivo di indagare e definire quali sono, ad oggi, le evidenze disponibili sugli effetti che ha l'esercizio terapeutico rispetto alle altre terapie conservative nella gestione della tendinopatia rotulea

MATERIALI E METODI:

La ricerca è stata condotta parallelamente su tre diversi database elettronici: PubMed, Pedro e Cochrane.

Sono stati selezionati solo RCTs in lingua inglese o italiana e non sono state applicate restrizioni riguardo la data di pubblicazione.

Sono state escluse revisioni sistematiche, narrative, case series/reports, studi osservazionali trasversali, trial clinici non randomizzati e controllati.

I criteri d'inclusione sono stati: Articoli con abstract consultabile; Articoli con full text reperibile;

RCT; Articoli in lingua inglese e/o italiana; Popolazione: tendinopatia rotulea; Intervento: esercizio terapeutico.

Il confronto doveva essere con altre terapie conservative.

Le misure di outcome dovevano includere: dolore (VAS e/o PROM), funzione (PROM).

RISULTATI:

Analizzando i risultati, la prima considerazione che può essere fatta è che l'effetto che è stato maggiormente studiato all'interno degli studi riguarda la riduzione del dolore. Dai follow up il dato più interessante e rilevante che è emerso è che: mentre nei primi follow up i trattamenti conservativi alternativi riducevano il dolore, a lungo termine questi benefici venivano persi. Questo ci permette di ipotizzare la superiorità dell'esercizio terapeutico rispetto ad altre terapie conservativa nella riduzione del dolore nella tendinopatia rotulea (TR).

Il miglioramento della funzionalità è stato il secondo parametro più studiato negli studi inclusi nella revisione, il quale è stato determinato tramite i punteggi della scala VISA-p.

Anche in questo caso possiamo ipotizzare la superiorità dell'esercizio terapeutico rispetto ad altre terapie conservativa nel miglioramento della funzionalità nella TR, essendo che i miglioramenti delle terapie conservative alternative non si sono mantenuti nel tempo

CONCLUSIONI:

Le evidenze attualmente disponibili in letteratura suggeriscono che l'esercizio terapeutico è in grado di produrre una riduzione del dolore e un miglioramento della funzione nel tempo nella TR. Inoltre, anche altre terapie conservative come: terapie infiltrative, PRP, ABI, ESWT, laser a bassa energia, ultrasuoni, DN ecc. sono in grado di produrre una riduzione del dolore e un miglioramento della funzione. È evidente però come l'effetto di queste terapie conservative sia limitato nel tempo andandosi dimostrando così la superiorità dell'esercizio terapeutico.

Per questi motivi, ad oggi si ritiene che sia possibile dimostrare, tramite la letteratura e la pratica clinica, la superiorità dell'esercizio terapeutico rispetto ad altre terapie conservative, nella riduzione del dolore e miglioramento della funzionalità nella TR.

BIBLIOGRAFIA

1. Rees JD, Maffulli N, Cook J. Management of tendinopathy. Am J Sports Med. 2009 Sep;37(9):1855-67. doi: 10.1177/0363546508324283. Epub 2009 Feb 2. PMID: 19188560.
2. Ferretti A, Ippolito E, Mariani P, Puddu G. Jumper's knee. Am J Sports Med. 1983; 11(2): 58-62.
3. Muaidi QI. Rehabilitation of patellar tendinopathy. J Musculoskelet Neuronal Interact. 2020 Dec 1;20(4):535-540. PMID: 33265081; PMCID: PMC7716685.