

Strength and conditioning nelle tendinopatie di spalla



Autore: Dott. FT Anna Bompard Relatori: Dott. FT, OMPT Simone Miele e Diego Ristori

Background

Le tendinopatie di cuffia (T-CdR) sono una problematica piuttosto diffusa e invalidante tra la popolazione adulta. Lo S&C utilizza diverse tipologie di esercizio, i cui obiettivi e i diversi parametri sono dosati e tarati in relazione alla persona coinvolta.

Obiettivo

In seguito ad una visione più bio-psico-sociale delle problematiche dei disturbi degli arti superiori ci si è domandati se lo S&C potesse avere una rilevanza anche nella riabilitazione delle T-CdR. Per mappare la letteratura scientifica su tale argomento, è stato scelto di condurre una scoping review.

Materiali e Metodi

In base alla tipologia di studio sono state seguite le linee guida del PRISMA-Scr Statement. In base alla tipologia di studio sono stati inclusi sia studi qualitativi che quantitativi. L'utilizzo del modello PCC ha individuati i criteri di eleggibilità. Popolazione: manifestazioni cliniche T-CdR. Concetto: intervento che per descrizione, principi e modalità di somministrazione può essere definito S&C. Contesto: trattamento conservativo dei disturbi muscoloscheletrici. Sono state consultate le seguenti banche dati biomediche: Medline (PubMed), CHINAL, Cochrane Library, PEDro, Scopus. È stata inoltre esaminata la letteratura grigia e la bibliografia degli articoli inclusi.

Risultati

20 studi sono risultati eleggibili per la revisione. Lo S&C, sebbene spesso combinato con altre modalità di intervento, è efficace nel migliorare i sintomi clinici delle tendinopatie della cuffia dei rotatori. La presenza di gruppi di controllo in molti studi ha permesso di confrontare diverse tipologie di esercizio, programmi terapeutici, intensità e modalità di somministrazione, fornendo un quadro completo dell'efficacia di questi interventi. Alcuni studi propongono lo S&C come unica modalità di trattamento, mostrando comunque risultati positivi. Nonostante ciò, non tutti gli studi forniscono dettagli sui parametri di somministrazione, progressione del carico, volume e ripetizioni.

Conclusioni

La maggior parte degli studi esaminati ritiene lo strength & conditioning una proposta valida per le tendinopatie di cuffia sia come intervento esclusivo che combinato. L'efficacia del S&C sembra essere maggiore quando il programma terapeutico è personalizzato in base alle caratteristiche e alla risposta del paziente. Gli autori che hanno esplicitato la progressione del carico hanno riscontrato un miglioramento clinico significativo nel dolore e nella funzionalità nonostante siano necessarie ulteriori indagini per ottimizzare i protocolli di esercizio e comprendere meglio i meccanismi sottostanti alla loro efficacia.

Bibliografia

Augusto DD, Scattone Silva R, Medeiros Filho JF de, Michener LA, Sousa C de O. Rotator cuff isometric exercises in combination with scapular muscle strengthening and stretching in individuals with rotator cuff tendinopathy: A multiple-subject case report. J Bodyw Mov Ther. 2024 Jan;37:164–9.
Shire AR, Stæhr TAB, Overby JB, Bastholm Dahl M, Sandell Jacobsen J, Høyrup Christiansen D. Specific or general exercise strategy for subacromial impingement syndrome—does it matter? A systematic literature review and meta analysis. BMC Musculoskelet Disord. 2017 Dec 17;18(1):158.