

L'ESERCIZIO TERAPEUTICO NELLA DORSALGIA



FT Ghilardi Sara Relatore: FT OMPT Martini Giacomo

Background e Obiettivo

Il termine **dorsalgia** indica un insieme di sintomi compreso nell'area tra la spinosa di T1 e la spinosa di T12 e lateralmente alle masse dei paravertebrali. La **scarsa letteratura** presente al riguardo rende difficile individuare l'approccio terapeutico riabilitativo più efficace.

Questo studio vuole indagare il **ruolo dell'esercizio terapeutico** nella pratica clinica del fisioterapista per la gestione della dorsalgia.

Metodologia

Disegno di studio	Revisione narrativa
Database consultati	MEDLINE (Pubmed), The Cochrane Library (Central), Web of Science e Scopus
Criteri di inclusione	<ul style="list-style-type: none">Tutte le tipologie di studioSoggetti con età maggiore di 18 anniTrattamento conservativo con ET associato o meno ad altri trattamenti conservativiLingua inglese o italiana
Criteri di esclusione	<ul style="list-style-type: none">Soggetti con patologie reumatiche, patologie congenite/acquisiteSoggetti con interventi chirurgici alla colonna



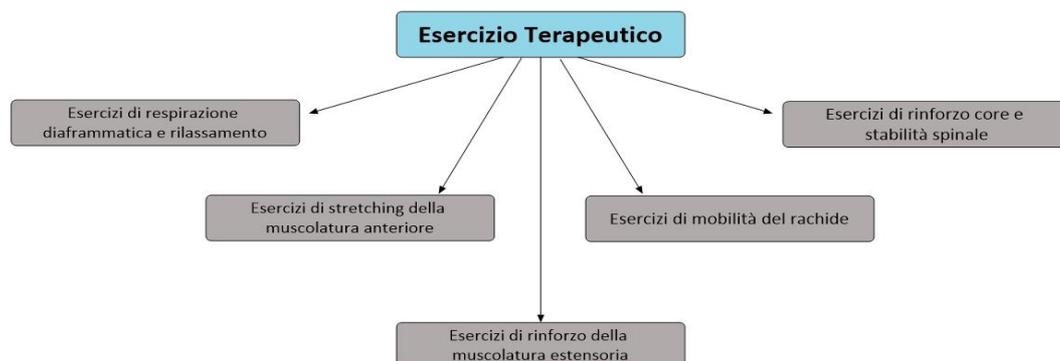
Risultati

La ricerca ha prodotto 5826 articoli e al termine del processo di screening eseguito da un singolo ricercatore sono stati selezionati 22 studi idonei alla sintesi qualitativa delle evidenze nell'ambito dell'esercizio terapeutico: **4 case report, 9 RCT, 3 cross sectional trial e 16 revisioni sistematiche.**

Conclusioni

La ricerca ha evidenziato il **ruolo chiave dell'esercizio terapeutico** in ogni stadio della dorsalgia, sia dalla fase acuta alla fase cronica con particolare rilevanza nelle dorsalgie croniche legate ad atteggiamenti posturali scorretti caratterizzati da ipercifosi e capo anteposto.

La **posologia** degli esercizi è molto **variabile** e deve essere stabilita in base al paziente; l'aderenza al trattamento ha un ruolo fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi considerato la lunga durata degli interventi proposti. Gli esercizi maggiormente utilizzati nella pratica clinica risultano essere:



Bibliografia

1. Briggs AM, Smith AJ, Straker LM, Bragge P. Thoracic spine pain in the general population: Prevalence, incidence and associated factors in children, adolescents and adults. A systematic review. BMC Musculoskelet Disord. dicembre 2009;10(1):77.
2. Van Kleef M, Stolker RJ, Lataster A, Geurts J, Benzon HT, Mekhail N. 10. Thoracic Pain. Pain Practice. luglio 2010;10(4):327-38.
3. Buntinx F, Knockaert D, Bruyninckx R, De Blaeij N, Aerts M, Knottnerus J, et al. Chest pain in general practice or in the hospital emergency department: is it the same? Family Practice. 1 dicembre 2001;18(6):586-9.
4. Jenkins HJ, Downie AS, Fernandez M, Hancock MJ. Decreasing thoracic hyperkyphosis – Which treatments are most effective? A systematic literature review and meta-analysis. Musculoskeletal Science and Practice. dicembre 2021;56:102438.
5. Schenk R, Donaldson M, Parent-Nichols J, Wilhelm M, Wright A, Cleland JA. Effectiveness of cervicothoracic and thoracic manual physical therapy in managing upper quarter disorders – a systematic review. Journal of Manual & Manipulative Therapy. 2 gennaio 2022;30(1):46-55.