

LA GESTIONE DEL RUNNER CON FASCIOPATIA PLANTARE

Revisione della letteratura



Candidato: Dr. Ft. Riccardo Simoncini

-

Relatore: Dr. Ft. OMPT Ahmed Lahmar

1. Introduzione e obiettivi:

La corsa è tra le attività fisiche più praticate al mondo per i suoi effetti positivi su salute fisica e mentale, ma presenta un'elevata incidenza di infortuni da sovraccarico (RRI). Tra questi, la **fasciopatìa plantare (PF)** è una delle condizioni più frequenti e invalidanti, causata da microtraumi ripetuti e sovraccarichi funzionali, con possibile evoluzione cronica e con impatto sulla qualità della vita e sulla performance.

Nonostante la sua diffusione, non esiste ancora un consenso chiaro sulle strategie fisioterapiche più efficaci. Scopo di questa revisione è individuare, attraverso l'analisi della letteratura scientifica, gli **approcci riabilitativi più validi per la gestione della PF nel runner, favorendo il ritorno alla corsa e riducendo il rischio di recidiva.**

3. Risultati:

La ricerca iniziale ha restituito un totale di 65 articoli, distribuiti tra i 3 database di riferimento: 30 da PubMed, 24 da Cochrane e 11 da PEDro. Dopo la rimozione di 11 duplicati, sono stati sottoposti a screening 54 articoli. Di questi, 33 sono stati esclusi a seguito dell'analisi di titolo e abstract, mentre altri 16 sono stati scartati dopo lettura del testo completo, in quanto non rispondenti ai criteri di inclusione. L'analisi finale ha incluso **4 RCT**, per un totale complessivo di **141 partecipanti**.

Le **strategie terapeutiche** valutate nei trial selezionati hanno incluso principalmente l'uso di onde d'urto extracorporee (ESWT), esercizi specifici di stretching e di rinforzo, oltre a trattamenti multimodali che integrano la fisioterapia convenzionale con tecniche complementari, come la coppettazione a secco.

Bibliografia

1. Moretti B, et. Al. Extracorporeal shock wave therapy in runners with a symptomatic heel spur. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2005.
2. Rompe JD, et. Al. Shock wave application for chronic plantar fasciitis in running athletes. A prospective, randomized, placebo-controlled trial. Rompe JD, Decking J, Schoellner C, Nafe B. s.l. : Am J Sports Med, 2003
3. Sweetly Malik, et. Al. Effects of dry cupping therapy on pain, dynamic balance and functional performance in young female with recreational runners chronic plantar fasciitis. 2022.
4. Szajkowski S, et. Al. Dose Escalation Can Enhance the Therapeutic Potential of Radial Extracorporeal Shock-Wave Therapy in the Treatment of Plantar Fasciitis in Runners. Medicina (Kaunas), 2024.

2. Materiali e metodi:

È stata condotta una revisione sistematica della letteratura su PubMed, Cochrane Library e PEDro, includendo RCT pubblicati fino a ottobre 2024, in lingua inglese o italiana. Sono stati selezionati studi su runner con diagnosi di PF trattati con interventi fisioterapici.

La selezione è avvenuta tramite screening con Rayyan, secondo criteri **PICO**

(**Popolazione:** runner; **Intervento:**

trattamenti fisioterapici; **Outcome:**

miglioramento clinico). Il confronto (C) non è stato considerato, poiché non rilevante rispetto alla domanda di ricerca.

4. Conclusioni:

I dati mostrano una limitata disponibilità di studi specifici sulla gestione fisioterapica della PF nel runner. Le **ESWT si confermano promettenti**, soprattutto se personalizzate. Risultati positivi emergono anche da **trattamenti combinati**. Tuttavia, l'eterogeneità dei protocolli e la variabilità individuale indicano la necessità di interventi su misura.

Si rendono necessari studi futuri con metodologie più solide, campioni più ampi e follow-up prolungati per consolidare l'efficacia degli approcci fisioterapici in questa popolazione

