

# L'Efficacia dell'Esercizio nelle Sindromi da Entrapment dell'Arto Superiore: Una Revisione Sistemática



Autore: Dott. Alessandro Paoli

Relatori: Dott. Ft OMPT Diego Ristori, Dott. Ft OMPT Simone Miele

1

## Introduzione ed Obiettivi

Le sindromi da intrappolamento nervoso dell'arto superiore, come la **Sindrome del Tunnel Carpale (CTS)**, sono condizioni comuni e disabilitanti. L'esercizio terapeutico è spesso utilizzato, ma la sua efficacia non è ancora chiara, soprattutto per le sindromi meno comuni. L'obiettivo di questo studio è fornire una **panoramica scientifica** sull'efficacia dell'esercizio fisico nel migliorare dolore, funzionalità e qualità della vita nei pazienti con queste sindromi.

2

## Materiali e Metodi

### Disegno dello Studio

Revisione sistematica di trial clinici randomizzati (RCT)

### Fonti dei Dati

Ricerca sui database MEDLINE (PubMed), CINAHL, PsycINFO, ScienceDirect e SCOPUS fino a ottobre 2024.

### Criteri di Inclusione:

Adulti (>18 anni) con diagnosi di neuropatia da intrappolamento dell'arto superiore

## Studi Identificati

1230

## Studi Eleggibili per Titolo ed Abstract

60

## Studi Inclusi nella Revisione

31

3

## Patologie

### Patologie Indagate:

- Sindrome del Tunnel Carpale (CTS)
- Sindrome del Tunnel Cubitale
- Sindrome dello Stretto Toracico

### Qualità Metodologica:

La maggioranza degli studi aveva un rischio di bias **"Alcune Preoccupazioni"** a causa di limiti nella randomizzazione e dell'accecamento.

4

## Sintesi dei Risultati

Sono stati inclusi 31 RCT con 1696 partecipanti

### Sintesi per CTS:

- Dolore e Funzione: **L'esercizio è risultato efficace**. L'associazione con altre terapie conservative ha prodotto risultati superiori.
- Forza Muscolare: I risultati sulla forza sono eterogenei e **spesso non significativi**.
- Neurofisiologia: I miglioramenti clinici **non sono spesso correlati a cambiamenti neurofisiologici**.

### Sintesi per altre sindromi:

Le prove sono estremamente limitate. **L'esercizio non ha dimostrato superiorità** per la sindrome del tunnel cubitale, mentre per la TOS la chirurgia è risultata più efficace.

5

## Conclusioni

L'esercizio è una **componente valida** per il trattamento conservativo della CTS lieve-moderata. Tuttavia, la ricerca presenta **limiti** e c'è una **grave carenza di studi** su altre sindromi da intrappolamento.

## Bibliografia Essenziale

Goeteyn, J. et al. Surgery Versus Continued Conservative Treatment for Neurogenic Thoracic Outlet Syndrome: the First Randomised Clinical Trial (STOPNTOS Trial). Eur J Vasc Endovasc Surg 64, 119–127 (2022).  
Page, M. J., O'Connor, D., Pitt, V. & Massy-Westropp, N. Exercise and mobilisation interventions for carpal tunnel syndrome. Cochrane Database Syst Rev 2012, CD009899 (2012).