

L'EFFICACIA DEGLI ESERCIZI RIVOLTI ALLA SPALLA NEL TRATTAMENTO DEL DOLORE LATERALE DI GOMITO



Autore: FT Selleri Alessandro – Relatore: Dott. FT OMPT Padovani Riccardo

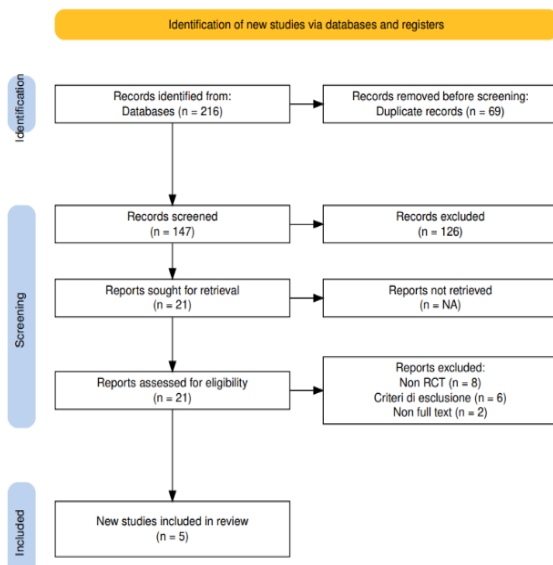
INTRODUZIONE ED OBIETTIVI

Il dolore laterale di gomito (DLG) è una condizione dolorosa comune dell'arto superiore. Sebbene spesso associata all'attività sportiva, interessa principalmente soggetti impegnati in attività lavorative manuali o ripetitive. Il concetto di interdipendenza regionale ha introdotto una nuova prospettiva nel trattamento, ipotizzando che anche aree corporee distanti possano influenzare il quadro clinico.

MATERIALI E METODI

Metodi di ricerca e Database	Revisione della letteratura da parte dell'autore sui database Pubmed, Cochrane, Pedro
Criteri di inclusione	RCT, revisioni sistematiche, articoli in lingua inglese, età dei soggetti maggiore di 18 anni, pubblicazione negli ultimi 20 anni
Criteri di esclusione	Studi con soggetti con diagnosi differente da DLG, soggetti con storia di interventi chirurgici recenti sul gomito o sulla spalla, articoli non full text
Valutazione articoli	Revised Cochrane risk-of-bias tool for randomized trials (RoB 2)

RISULTATI



La revisione ha incluso 5 RCT che hanno confrontato la fisioterapia convenzionale con protocolli arricchiti da esercizi scapolari o di stabilizzazione della spalla. Day et al. (1) hanno riportato miglioramenti in entrambi i gruppi senza differenze rilevanti, mentre Mostafaei (2) ha evidenziato vantaggi clinici mantenuti nel medio termine. Sethi (3) ha mostrato benefici superiori in forza di presa e stabilità scapolare, confermati anche dallo studio di Ujala (4), che ha rilevato esiti migliori in dolore, funzionalità e disabilità percepita. Infine, Lee (5) ha documentato incrementi significativi nella soglia del dolore e nella forza di presa con l'integrazione del training scapolare.

CONCLUSIONI

L'integrazione di esercizi scapolari alla fisioterapia convenzionale risulta più efficace del solo trattamento locale nel dolore laterale di gomito. I dati raccolti supportano il concetto di interdipendenza regionale, pur richiedendo ulteriori conferme attraverso studi con metodologie più solide e follow-up prolungati.

BIBLIOGRAFIA

1. Day JM, Lucado AM, Dale RB, Merriman H, Marker CD, Uhl TL. The Effect of Scapular Muscle Strengthening on Functional Recovery in Patients With Lateral Elbow Tendinopathy: A Pilot RCT. J Sport Rehabil. 2021.
2. Mostafaei N, Divandari A, Negahban H, et al. Shoulder and scapula muscle training plus conventional physiotherapy versus physiotherapy only: RCT in lateral elbow tendinopathy. Physiother Theory Pract. 2022.
3. Sethi K, Noohu MM. Scapular muscle strengthening on pain, function and muscle activity in chronic lateral epicondylalgia. J Orthop Sci. 2018.
4. Dr. Ujala Asghar, Dr. Muhammad Junaid Gondal, Dr. Somia Nawab, Dr. Sumbal Salik, & Dr. Shazia Rafiq. (2024). EFFECTIVENESS OF SCAPULAR MUSCLE TRAINING IN IMPROVING GRIP STRENGTH AMONG LATERAL EPICONDYLITIS PATIENT
5. Lee JH, Kim TH, Lim KB. Effects of eccentric wrist extensor and shoulder stabilization exercise on pain and function of tennis elbow. J Phys Ther Sci. 2018.
6. Asghar U, Gondal MJ, Nawab S, Salik S, Rafiq S. Effectiveness of scapular muscle training in improving grip strength among lateral epicondylitis patients. J Popul Ther Clin Pharmacol. 2024.
7. Wainner RS, Whitman JM, Cleland JA, Flynn TW. Regional interdependence: a musculoskeletal model whose time has come. J Orthop Sports Phys Ther. 2007.