

QUALI TEST/MISURE DI OUTCOME O PERFORMANCE ESISTONO PER IL RETURN TO PLAY POST INFORTUNIO NELLA SPALLA?



Dott. Elisa Turato, Chiara Caldarola
Relatori: Jacopo Berti

INTRODUZIONE E OBIETTIVI

Gli infortuni alla spalla rappresentano una problematica comune in numerosi sport. Tra i principali infortuni troviamo le lesioni della cuffia dei rotatori, lussazioni gleno-omerali, tendinopatie del capo lungo del bicipite e lesioni del labbro glenoideo. Questi traumi richiedono tempi di recupero lunghi e un approccio riabilitativo mirato. Il ritorno allo sport dopo un infortunio di spalla è una fase critica che necessita di una valutazione attenta e rigorosa. Gli atleti, devono recuperare la forza, la mobilità e la stabilità articolare, devono essere in grado di eseguire i movimenti sport-specifici senza recidive o nuovi infortuni. Per tale motivo esistono diverse valutazioni che aiutano i clinici a determinare quando un atleta sia pronto per tornare a competere, minimizzando il rischio di recidive e con un pieno recupero della performance. Questo elaborato di tesi si è posto l'obiettivo di analizzare e discutere i principali test e misure di outcome o performance disponibili in letteratura per valutare un return to play post infortunio alla spalla, offrendo anche una panoramica completa delle metodologie più efficaci e dei criteri decisionali adottati nella pratica clinica.

MATERIALI E METODI

Per la formulazione del quesito clinico di ricerca si è utilizzato un approccio PCC, ovvero Population Contest e Concept. Come popolazione sono stati inclusi i partecipanti di entrambi i sessi che praticano sport senza esclusioni relative alla tipologia o al livello, che abbiano subito un infortunio alla spalla o che siano sani, in quanto le batterie di test vengono prima testate sulla popolazione sana. Non sono state eseguite esclusioni relative all'età e alla tipologia di infortunio subito. Sono stati presi in considerazione gli outcome e le batterie di test e performance utilizzati per un ritorno allo sport e il contesto analizzato è quello di ritorno allo sport praticato dall'atleta, anche se a un livello di performance inferiore rispetto al precedente. È stata condotta una ricerca bibliografica nelle seguenti banche dati: Pubmed, Embase, Pedro, Central. Si è partiti da una stringa di ricerca principale su Pubmed che si è adattata poi ai diversi motori di ricerca.

RISULTATI

Si è arrivato a un totale di 858 studi e si è giunti a 19 studi che sono poi stati inclusi nella Scoping Review. Si è proceduto con l'estrazione dati degli articoli inclusi con l'utilizzo di Microsoft Excel ed è stato effettuato in ceco per ridurre il rischio di errore di bias. I dati sono stati raccolti sono stati divisi in una tabella riassuntiva. Da un'analisi di tipo qualitativo dei risultati è emerso che i costrutti che dovrebbero essere sempre indagati e tenuti in considerazione per un ritorno allo sport sicuro ed efficace sono quelli del dolore, (NRS), il ROM attivo di spalla (HBB Test), la forza e la potenza della spalla (forza isometrica dei ER e IR, test isocinetico e il Shoulder Endurance Test), la prontezza psicologica, il controllo motorio della catena cinetica (YBT-UQ, mCKQUEST, BABER). A seconda della tipologia di sport praticato potrebbe essere più rilevante un dominio rispetto ad un altro. In tre studi inclusi vengono riportate delle batterie di test caratterizzati più test che vanno ad indagare sia la parte di forze sia la parte di prontezza psicologica (SIT-SAB, la S-starts, SARTS). Per tutti gli outcome analizzati non sono stati riportati dei valori di riferimento, poco indicativi a causa delle numerose variabili come: l'arto dominante, la tipologia di sport, il livello di performance pre-infortunio, il sesso. Il gold standard sarebbe avere uno screening di test precedenti fatti fare in modo periodico agli atleti, così da poter confrontare i test per il RTP con quelli pre-infortunio. Inoltre uno studio di Wilk et al. ha sostenuto che per un ritorno allo sport in sicurezza serve una prontezza neuro cognitiva proprio per ridurre il rischio di re infortunio.

CONCLUSIONI

Dalla Scoping Review emergono importanti considerazioni riguardo alla valutazione del Return to Play post infortunio alla spalla. Si evidenzia la necessità di un approccio integrato e personalizzato basato su batterie di test multifattoriali che indagano più costrutti per una maggiore sicurezza e affidabilità nel processo decisionale. Le batterie di test devono indagare costrutti come: dolore, forza muscolare, resistenza, potenza, stabilità articolare, propriocezione e controllo motorio, capacità funzionale specifica del gesto atletico, sfera neurocognitiva dell'atleta. Si dà una maggiore importanza verso la valutazione della dimensione psicologica dell'atleta per un RTP sicuro ed efficace. Per garantire l'efficacia e l'accessibilità delle valutazioni, i test devono essere progettati per essere economici, eseguibili in ambiente clinico e dotati di un'alta affidabilità. Sono necessari studi futuri che approfondiscano lo sviluppo di batterie di test specifiche per le diverse popolazioni sportive, adattate alle esigenze di ciascuna disciplina.

BIBLIOGRAFIA

1- Borms D, Cools A. Upper-Extremity Functional Performance Tests: Reference Values for Overhead Athletes. Int J Sports Med. giugno 2018;39(06):433–41. 2- Cools AM, Maenhout AG, Vanderstucken F, Declève P, Johansson FR, Borms D. The challenge of the sporting shoulder: From injury prevention through sport-specific rehabilitation toward return to play. Ann Phys Rehabil Med. luglio 2021;64(4):101384. 3- Fanning E, Daniels K, Cools A, Miles JJ, Falvey É. Biomechanical upper-extremity performance tests and isokinetic shoulder strength in collision and contact athletes. J Sports Sci. 18 agosto 2021;39(16):1873–81. 4- Griffith R, Fretes N, Bolia IK, Murray IR, Meyer J, Weber AE, et al. Return-to-Sport Criteria After Upper Extremity Surgery in Athletes—A Scoping Review, Part 1: Rotator Cuff and Shoulder Stabilization Procedures. Orthop J Sports Med. 1 agosto 2021;9(8):232596712110218.