

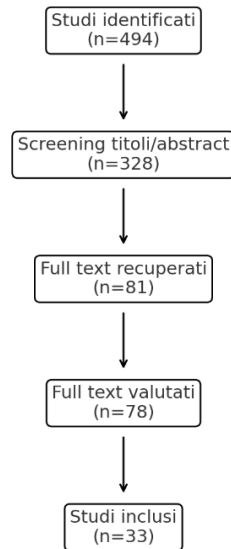
DOSAGGIO DELLA TERAPIA MANUALE E DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO NEL TRATTAMENTO DELLA CGH: UNA REVISIONE SISTEMATICA



Marta Gozzi, Andrea Colombi

La terapia manuale e l'esercizio terapeutico sono approcci consolidati nel trattamento della cefalea cervicogenica ma la letteratura è ancora incerta riguardo al dosaggio ottimale di tali interventi.

OBIETTIVO: analizzare le evidenze disponibili circa l'influenza del dosaggio della TM e dell'ET sugli outcome clinici nei pazienti con CGH, al fine di fornire indicazioni applicabili alla pratica fisioterapica.



MATERIALI E METODI

Fonti: PubMed, SCOPUS, PEDro, Cochrane.

Criteri di inclusione: diagnosi di CGH; interventi di TM ed ET; outcome su dolore, ROM, forza, disabilità e QoL.

Criteri di esclusione: altre forme di cefalea; assenza di dettagli sul dosaggio.

Studi inclusi: 33 (RCT, trial clinici, case report).

RISULTATI

Dosaggio degli interventi: I protocolli più efficaci prevedono **2–3 sedute a settimana** per un periodo di **4–6 settimane**.

Terapia manuale:

Manipolazione HVLA e mobilizzazioni segmentarie hanno prodotto i risultati migliori (↓ del dolore, ↑ del ROM, ↓ della frequenza e durata degli attacchi)

Esercizio terapeutico: gli **esercizi multimodali** risultano i più efficaci (↑ della forza cervicale, ↓ della disabilità e ↑ della QoL). Il mantenimento dei benefici è garantito solo se il paziente prosegue con esercizi a domicilio.

Effetto dose-dipendente: I risultati clinici sono proporzionali al **dosaggio**: **Alto dosaggio** + esercizi domiciliari → miglioramenti significativi e duraturi.

Limiti emersi: Eterogeneità dei protocolli negli studi inclusi (tecniche, durata, follow-up). Necessità di ulteriori studi con campioni ampi e follow-up prolungati.

CONCLUSIONI

Il **dosaggio** delle sedute è un elemento cruciale per ottenere risultati clinici significativi. Un **approccio multimodale**, che unisce TM + ET e che preveda il proseguimento con **esercizi domiciliari**, garantisce miglioramenti più duraturi nel dolore, nella funzione e nella qualità della vita