

ESERCIZIO TERAPEUTICO NEI DISTURBI CERVICALI PER MIGLIORARE FORZA, ENDURANCE, CONTROLLO MOTORIO E MORFOLOGIA MUSCOLARE: UNA SCOPING REVIEW



Autore: FT Angelo Nardella

Relatore: Dott. FT, OMPT Andrea Colombi

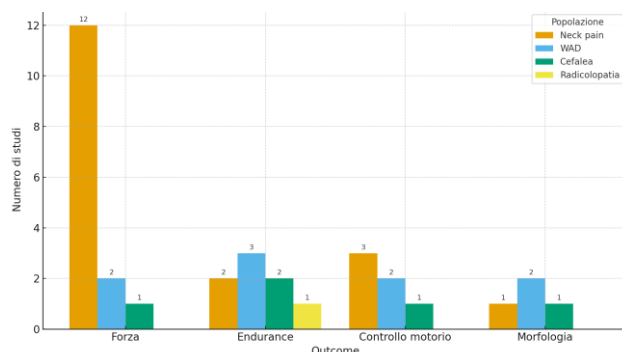
INTRODUZIONE E OBIETTIVI

Nei pazienti con neck pain aspecifico, whiplash associated disorders (WAD), sindrome radicolare cervicale e cefalee, la letteratura descrive alterazioni della forza, della resistenza, del controllo motorio e della morfologia dei muscoli cervicali. L'esercizio terapeutico personalizzato, costruito sulle caratteristiche cliniche del paziente e sulle sue preferenze, può determinare un miglioramento del dolore e della disabilità. Tuttavia, non esiste ancora un protocollo univoco in grado di stabilire con chiarezza la tipologia e il dosaggio più efficace.

Obiettivo: identificare indicazioni sul dosaggio ottimale dell'esercizio terapeutico, analizzando durata, frequenza e intensità, valutando gli effetti su forza, endurance, controllo motorio e morfologia muscolare, nonché l'impatto su dolore e disabilità.

RISULTATI

Sono stati inclusi 32 studi. La maggior parte di essi riguarda neck pain aspecifico (n=23), seguiti da studi che analizzano disturbi associati al colpo di frusta (WAD) (n=5), cefalee (n=3) e sindromi radicolari cervicali (n=1).



Dosaggio raccomandato:

- ≥ 3 sedute settimanali per 12-20 settimane;
- carico personalizzato $\rightarrow$ incremento forza nei pazienti con neck pain aspecifico;
- evidenze limitate su endurance, controllo motorio e morfologia muscolare;
- dati scarsi per WAD, cefalee e sindromi radicolari.

Limiti:

1. Eterogeneità dei protocolli: variazioni in frequenza, intensità e durata degli esercizi.
2. Assenza di definizione univoca degli esercizi.
3. Campioni limitati: piccole dimensioni, prevalenza di soggetti femminili, popolazioni poco rappresentative.

CONCLUSIONI

I dati emersi da questa scoping review indicano che l'esercizio terapeutico, in particolare se mirato, supervisionato e protratto nel tempo, rappresenta una risorsa efficace per il miglioramento di forza, endurance e controllo motorio nei disturbi cervicali. Le evidenze sono limitate per protocolli standardizzati, servono studi futuri per identificare dosaggi e tipologie di esercizio più mirati ai diversi sottogruppi clinici.

BIBLIOGRAFIA

1. Andersen et al., «Dose-Response of Strengthening Exercise for Treatment of Severe Neck Pain in Women», J. Strength Cond. Res., vol. 27, fasc. 12, pp. 3322–3328, dic. 2013, doi: 10.1519/JSC.0b013e31828f12c6.
2. Cagnie, A. Cools, V. De Loose, D. Cambier, e L. Danneels, «Differences in Isometric Neck Muscle Strength Between Healthy Controls and Women With Chronic Neck Pain: The Use of a Reliable Measurement», Arch. Phys. Med. Rehabil., vol. 88, fasc. 11, pp. 1441–1445, nov. 2007, doi: 10.1016/j.apmr.2007.06.776.
3. Falla e D. Farina, «Neural and muscular factors associated with motor impairment in neck pain», Curr. Rheumatol. Rep., vol. 9, fasc. 6, pp. 497–502, dic. 2007, doi: 10.1007/s11926-007-0080-4.
4. Tricco et al., «PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation», Ann. Intern. Med., vol. 169, fasc. 7, pp. 467–473, ott. 2018, doi: 10.7326/M18-0850.
5. Wilhelm et al., «The Effects of Exercise Dosage on Neck-Related Pain and Disability: A Systematic Review With Meta-analysis», J. Orthop. Sports Phys. Ther., vol. 50, fasc. 11, pp. 607–621, nov. 2020, doi: 10.2519/jospt.2020.9155.