



Autore: Dott. Nicola Ena

Relatrice: Dott.ssa Anna Rebuffo

INTRODUZIONE

L'instabilità cronica di caviglia (CAI) è una condizione che si verifica in seguito a uno o più episodi di distorsioni di caviglia (LAS), e residua spesso dolore, instabilità percepita, debolezza e gonfiore. Negli ultimi anni sta crescendo l'interesse nell'applicare gli esercizi della muscolatura intrinseca del piede nella riabilitazione di pazienti con CAI. L'obiettivo di questa revisione sistematica è analizzare l'efficacia degli esercizi per la muscolatura intrinseca del piede nel trattamento dei pazienti con CAI.

MATERIALI E METODI

È stata condotta una revisione sistematica secondo le linee guida PRISMA, consultando i database MedLine (PubMed), Cochrane Library, Google Scholar, PEDro e Tripdatabase. Sono stati inclusi unicamente RCT, in lingua italiana o inglese, su pazienti maggiorenni con CAI trattati con esercizi della muscolatura intrinseca del piede. Gli studi selezionati sono stati valutati mediante il Revised Cochrane Risk of Bias tool (RoB 2.0).

RISULTATI

La ricerca nei database Medline, Cochrane Library, Google Scholar, PEDro e Tripdatabase ha raccolto un totale di 2551 studi; dopo la rimozione di 587 duplicati e l'applicazione dei criteri di eleggibilità sono stati inclusi 3 RCT (84 partecipanti totali), giudicati a rischio di bias "some concerns". Gli esercizi intrinseci del piede (SFE, esercizi vari, PSE) hanno mostrato miglioramenti dell'equilibrio dinamico, della propriocezione, della soglia di sensibilità vibratoria e dello spessore muscolare, oltre a benefici sul controllo posturale statico e sull'instabilità soggettiva percepita.

CONCLUSIONI

Il rinforzo della muscolatura intrinseca del piede nella riabilitazione della CAI risulta ancora poco utilizzato e non standardizzato: gli studi disponibili sono pochi, con follow-up brevi (4-8 settimane) e campioni limitati, ma indicano possibili benefici sull'equilibrio statico e dinamico e su altri parametri somatosensoriali. Integrare questi esercizi alla riabilitazione classica potrebbe migliorare gli esiti rispetto al solo trattamento tradizionale. Sono necessari ulteriori RCT, con campioni più ampi e follow-up più lunghi, che confrontino direttamente la riabilitazione classica con una basata sugli esercizi intrinseci del piede.

Bibliografia

Lee E, Cho J, Lee S. Short-Foot Exercise Promotes Quantitative Somatosensory Function in Ankle Instability: A Randomized Controlled Trial. *Med Sci Monit.* 2019;25:618-626.
Lee DR, Choi YE. Effects of a 6-week intrinsic foot muscle exercise program on the functions of intrinsic foot muscle and dynamic balance in patients with chronic ankle instability. *J Exerc Rehabil.* 2019;15(5):709-714.
Katsuya M, Yoshida K, Takano S, Hayashi K, Nakamura S, Yunosawa T, Shinohara J. Short-Foot Exercises Improve Postural Control and Ankle Instability in Chronic Ankle Instability: A Randomized Controlled Trial. *J Athl Train.* 2026;61(4):272-278.

