

IL TRATTAMENTO CONSERVATIVO DELLA FROZEN SHOULDER:

Una revisione sistematica della letteratura



Autore: Dott. FT Manzella Nicola

Relatore: Dott. FT OMPT T.M. Latini, Dott. FT OMPT F.E. Zanchettin

Background

La spalla congelata (o capsulite adesiva) è una condizione muscoloscheletrica dolorosa e limitante, caratterizzata da progressiva rigidità della spalla e limitazione del ROM (Range of Motion). Sebbene sia considerata una condizione autolimitante, l'impatto sulla qualità di vita dei pazienti è significativo. Il trattamento conservativo è generalmente considerato la prima linea di intervento. Tuttavia, l'efficacia dei vari approcci conservativi proposti non sono ancora pienamente chiare nella letteratura recente.

Obiettivi

Esaminare le più recenti evidenze sui trattamenti conservativi (terapia manuale avanzata, esercizio terapeutico, terapie fisiche).

Metodi

Revisione sistematica della letteratura (PubMed/MEDLINE, strategia PICO). Inclusi RCT su adulti con frozen shoulder, interventi conservativi, outcome di mobilità e funzione (SPADI, ASES. ROM). La qualità metodologica è stata valutata mediante la scala PEDro.

Risultati

La ricerca ha individuato 63 studi potenzialmente eligibili. Al termine del processo di selezione sono stati selezionati 51 articoli di alta qualità. I risultati indicano che l'approccio multimodale è superiore al trattamento isolato. In particolare, le tecniche di facilitazione neuromuscolare propriocettiva (PNF) e la Gong's Mobilization mostrano una maggiore efficacia nel recupero del ROM rispetto alle mobilizzazioni passive standard. L'integrazione di strategie focalizzate sul sistema nervoso centrale, come la Graded Motor Imagery, e l'utilizzo di tecnologie di realtà aumentata hanno dimostrato di migliorare significativamente l'aderenza al trattamento e la gestione del dolore cronico. Il punteggio medio sulla scala PEDro è risultato pari a 6.8/10, confermando l'affidabilità scientifica degli studi analizzati.

Conclusioni

Il trattamento richiede un approccio multimodale e bio-psicosociale, adattato alle fasi biologiche della patologia. L'integrazione di tecniche neurofisiologiche attive e mobilizzazioni avanzate rappresentano le frontiere più efficaci per ridurre la disabilità e accelerare il ritorno alle attività quotidiane del paziente.

Bibliografia

1. Lin et al. Proprioceptive neuromuscular facilitation in adhesive capsulitis. J Rehabil Med. 2022;54:jrm00281.
2. Wang L. et al. Neuromuscular control exercises versus standard physiotherapy. Clin Rehabil. 2023;37(4):512-24.
3. Brealey SD et al. UK FROST: multicentre randomised controlled trial. Lancet. 2020;396(10253): 778-89.
4. Nambi G. et al. Advanced conservative interventions in adhesive capsulitis. Disabil Rehabil. 2025; 47(2):145-56.