

MODALITÀ DI ESERCIZIO TERAPEUTICO NELLE SINDROMI RADICOLARI CERVICALI: UNA SCOPING REVIEW DELLE STRATEGIE DI INTERVENTO, TIPOLOGIE DI ESERCIZIO ED OUTCOMES FUNZIONALI.



Autore: Dr. Luca Vallisari

Relatore: Dr. Muhamed Sivac

INTRODUZIONE E OBIETTIVI

Le sindromi radicolari cervicali possono associarsi a dolore cervicale con irradiazione all'arto superiore, disabilità, limitazione del ROM e segni neurologici.

L'esercizio terapeutico è ampiamente utilizzato nel trattamento conservativo, ma i protocolli descritti in letteratura sono spesso eterogenei e multimodali; e la popolazione indagata presenta sintomatologie molto variabili in base ai meccanismi eziopatologici ed alle caratteristiche individuali.

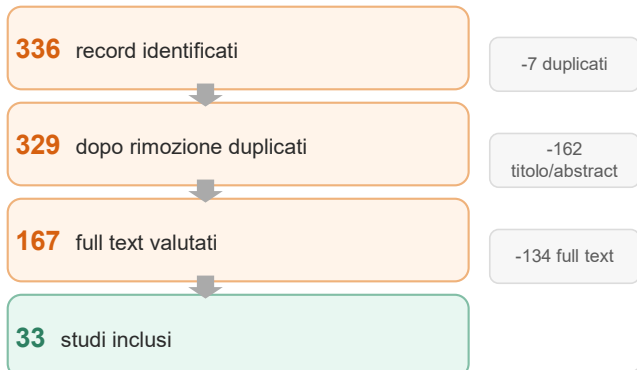
OBIETTIVO

Il seguente studio, si è posto l'obiettivo di mappare le modalità di esercizio, le strategie di intervento e gli outcome funzionali.

MATERIALI E METODI

- Scoping Review secondo le linee guida PRISMA per Scoping Review.
- Fonti: MEDLINE (PubMed) e Cochrane Library; strategia basata sul PICO.
- Inclusi studi in inglese/italiano su radicolopatia cervicale e WAD II/III con sintomi compatibili con interessamento radicolare.
- Selezione con Rayyan; inclusi studi primari con descrizione delle modalità di esercizio.

Flusso di selezione degli studi



RISULTATI

33

studi inclusi

L'esercizio era raramente isolato. Nella maggior parte degli studi era inserito in programmi con approcci multimodali.

Modalità maggiormente rappresentate

- 1 Esercizi specifici per il collo
- 2 Flessori profondi del collo/ stabilizzazione
- 3 Rinforzo scapolare
- 4 Mobilizzazione neurale/ Neurodinamica
- 5 Correzione posturale e mobilità attiva

Outcome più utilizzati

NDI	VAS/NPRS	ROM	SF-36
disabilità	dolore	cervicale	qualità di vita

CONCLUSIONI E IMPLICAZIONI CLINICHE

Il beneficio clinico sembrerebbe dipendere dalla qualità del programma e la multimodalità degli approcci adottati, piuttosto che da una singola tecnica.

- L'esercizio terapeutico è associato a miglioramenti favorevoli di dolore, funzione e mobilità cervicale.
- I programmi più coerenti che hanno sortito migliori risultati erano: strutturati, progressivi, specifici e individualizzati.
- Non emerge una modalità di esercizio chiaramente superiore alle altre, anche per l'eterogeneità dei protocolli e i co-interventi.

- La funzione dell'arto superiore è ancora poco indagata: rappresenta un importante ambito per studi futuri.
- In letteratura la definizione di radicolopatia condiziona significativamente la scelta delle popolazioni, (caratterizzata soprattutto da loss of function) probabilmente così escludendo una fetta di popolazione con sintomi maggiormente riconducibili alle sindromi radicolari (gain of function); e anche al fronte di questo si è scelto di includere la popolazione con WAD.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

1. Akkan H, Gelecek N. J Back Musculoskelet Rehabil. 2018;31(2):247-252.
2. Alshami AM, Bamhair DA. Trials. 2021;22(1):716.
3. Liang L, et al. Medicine (Baltimore). 2019;98(45):e17733.

4. Rafiq S, et al. PLoS One. 2022;17(12):e0278177.
5. Young IA, et al. Phys Ther. 2009;89(7):632-642.