

PROSPETTO INFORMATIVO PER IL PAZIENTE

CERVIVALGIA

La combinazione di esercizi e Terapia Manuale al rachide cervicale e al rachide toracico superiore permette una riduzione del dolore più veloce

Questo prospetto rivolto ai pazienti è basato su un articolo di Masaracchio et al. dal titolo "Short-Term Combined Effects of Thoracic Spine Thrust Manipulation and Cervical Spine Nonthrust Manipulation in Individuals With Mechanical Neck Pain: A Randomized Clinical Trial" (*J Orthop Sports Phys Ther* 2013;43(3):128. doi:10.2519/jospt.2013.0502). Questo prospetto è stato scritto dalla redazione della rivista scientifica JOSPT, dall'editore Deydre S Teyhen PT, PhD ed è stato illustrato da Jeanne Robertson. Traduzione a cura di FIRAS MOURAD PT, OMT, CSMT, PGCert Sport & Exercise Medicine

La cervicalgia è una patologia molto comune, fortunatamente nella maggior parte dei casi il dolore non è causato da patologie gravi. Con "cervicalgia di origine meccanica" i professionisti sanitari si riferiscono a problematiche articolari o dei tessuti muscolari che causano dolore cervicale. Le evidenze più recenti suggeriscono che un trattamento che combini la Terapia Manuale ed esercizi specifici è efficace nel trattare pazienti con cervicalgia meccanica. Vengono comunemente usate molte tecniche di Terapia Manuale per trattare del rachide cervicale e il rachide toracico col fine di diminuire il dolore. Tra questi trattamenti il fisioterapista può scegliere la mobilizzazione passiva, con la quale le articolazioni cervicali e i tessuti muscolari vengono mobilizzati lentamente e ripetutamente, e la manipolazione, con la quale viene effettuato un movimento singolo, piccolo e rapido alle articolazioni e ai muscoli. Uno studio, pubblicato sul numero di marzo 2013 del JOSPT, 'dimostra' che la combinazione di esercizi e terapia manuale è più efficace nel ridurre più velocemente il dolore cervicale.



Mobilizzazione



Esercizi



Manipolazione Toracica

TRATTAMENTO

Tutti i pazienti sono stati trattati con esercizi di mobilità e con mobilizzazione del tratto cervicale. Circa la metà dei pazienti ha ricevuto anche una manipolazione del tratto toracico. Il gruppo che ha ricevuto tutti e 3 i trattamenti ha avuto una riduzione maggiore del dolore e ha migliorato la capacità di riprendere le attività quotidiane dopo 1 settimana di trattamento.

NOVITÀ: In questo studio, i ricercatori hanno trattato 64 pazienti. A tutti i pazienti sono stati prescritti esercizi di mobilità e hanno ricevuto una mobilizzazione passiva del tratto cervicale. Circa la metà di loro ha ricevuto anche una manipolazione del tratto toracico. Dopo 1 settimana, i pazienti che hanno eseguito gli esercizi e hanno ricevuto sia la mobilizzazione cervicale sia la manipolazione toracica hanno

notato un maggiore sollievo dal loro dolore cervicale. Del gruppo che ha ricevuto entrambe le tecniche di terapia manuale, il 75% hanno avuto una riduzione significativa del dolore e il 70% ha riportato un evidente miglioramento nella capacità di riprendere le loro attività quotidiane. I pazienti, invece, che hanno ricevuto solo la mobilizzazione cervicale, solo il 19% ha riscontrato un calo nel dolore, e solo il 23% ha notato un miglioramento della disabilità. I ricercatori hanno concluso che la combinazione dell'esercizio terapeutico, la mobilizzazione cervicale e la manipolazione del tratto toracico sono più efficaci nel ridurre il dolore durante la prima settimana di trattamento.

CONSIGLI PRATICI: Pazienti con cervicalgia possono beneficiare da un programma fisioterapico che includa esercizi in combinazione con mobilizzazione del rachide cervicale e manipolazione del rachide toracico. I possibili benefici includono la riduzione del dolore e il miglioramento nell'eseguire le attività quotidiane. Sebbene questo trattamento è stato molto efficace per questo gruppo di pazienti con cervicalgia, questo potrebbe non essere altrettanto efficace o appropriato per tutti i pazienti che soffrono di dolore cervicale. Il Tuo Fisioterapista ti può valutare per determinare se sei 'idoneo' a questo tipo di trattamento. I benefici in questo studio sono stati riscontrati solo dopo la prima settimana di trattamento, quindi sono necessarie altri studi per capire quale trattamento garantisca il miglioramento a lungo termine. Per maggiori informazioni sul trattamento della cervicalgia contatta il tuo fisioterapista specializzato in disordini muscoloscheletrici.