

# FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

*Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni*

## CERVICALGIA: QUAL'E' LA TERAPIA CHE HA IL PIÙ ALTO RAPPORTO COSTO-BENEFICIO?

Nel 2020 in Svezia è stato prodotto uno studio che paragonasse le 4 principali strategie per risolvere un problema cervicale in base all'efficacia rapportate al costo delle varie prestazioni fornite.

Sono stati esaminati 621 pazienti che presentavano dolore (sopra 2/10 su scala del dolore) da almeno 30 giorni. Sono stati divisi in 4 gruppi a seconda della terapia alla quale sono stati sottoposti:

- MASSAGGIO (seduta di 30', basata su trattamento ai muscoli del collo, della zona scapolare, del viso e del petto)
- ESERCIZIO (seduta di 30'/40' basata su esercizi di STRETCHING e di RINFORZO muscolare della regione del collo, del petto e delle spalle)
- MASSAGGIO + STRETCHING (seduta di 50' basata su una combinazione dei 2 trattamenti)
- GRUPPO DI CONTROLLO (EDUCAZIONE del paziente: spiegazione sui meccanismi del dolore e indicazione a rimanere attivi. seduta di 25')

A livello di **efficacia** si è assistito in tutti e 4 i gruppi ad un miglioramento del dolore e della qualità di vita, senza particolari differenze tra un gruppo e l'altro.

A livello di **costo**, calcolato su 52 settimane, il gruppo che effettuava massaggio ha sostenuto i costi più alti. Il gruppo che effettuava la combinazione dei 2 trattamenti spendeva di più per ogni singola seduta (per il tempo totale superiore) ma spendeva meno in altri appuntamenti.

**CONCLUSIONI:** Dallo studio condotto, è emerso come il gruppo che effettuava solo esercizi di rinforzo e stretching aveva il miglior rapporto costo-beneficio, con poche differenze rispetto al gruppo di controllo il quale effettuava delle sedute di educazione con lo scopo di far rimanere attive le persone e spiegare i meccanismi del dolore. Si può pertanto dire che questa proposta terapeutica sia efficace e forse la più economica. L'esercizio terapeutico aumenta la capacità di autogestione da parte del paziente, permettendo di abbattere i costi indiretti più onerosi, ovvero quelli dovuti all'assenza dal posto di lavoro per malattia. Il massaggio tissutale profondo, da solo o in associazione agli esercizi di forza e stretching, invece risultava per i due gruppi l'attività con il più peggior rapporto costo-beneficio. Tuttavia nei casi acuti di cervicalgia, l'intervento manuale risulta a mio parere determinante in quanto facilita l'attività fisica generica e permette spesso di effettuare in modo più efficace l'esercizio terapeutico, favorendo la riduzione del dolore tramite diverse meccanismi antalgici.

### BIBLIOGRAFIA

Deep tissue massage, strengthening and stretching exercises, and a combination of both compared with advice to stay active for subacute or persistent non-specific neck pain: A cost-effectiveness analysis of the Stockholm Neck trial (STONE)