

Frequenza e durata ottimali di allenamento della forza per il miglioramento del dolore al collo e alle spalle: un trial randomizzato controllato

Influence of frequency and duration of strength training for effective management of neck and shoulder pain: a randomised controlled trial.

Andersen CH, Andersen LL, Gram B, Pedersen MT, Mortensen OS, Zebis MK, Sjogaard G
Br J Sports Med. 2012 Nov;46(14):1004-10. doi: 10.1136/bjsports-2011-090813. Epub 2012 Jun 29.

Abstract

Background: uno specifico allenamento della forza può ridurre il dolore a collo e spalle che colpisce gli impiegati; tuttavia, la combinazione ottimale di frequenza e durata degli esercizi resta sconosciuta. Questo studio mostra come distribuire al meglio un'ora settimanale di allenamento della forza dei muscoli del collo e delle spalle. **Metodi:** 447 impiegati con e senza dolore a collo e/o spalle sono stati assegnati in maniera casuale a uno dei 4 gruppi: 1x60 (1WS), 3x20 (3WS) o 9x7 (9WS) minuti settimanali di allenamento della forza ad alta intensità sotto supervisione per una durata di 20 settimane, oppure a un gruppo di riferimento che non eseguiva alcun allenamento (REF). L'outcome primario era il dolore autoriferito a collo e spalle (scala 0-9) e l'outcome secondario la disabilità lavorativa (Disabilità a braccia, spalle e mani (DASH)).

Risultati: l'analisi per intenzione al trattamento ha mostrato una riduzione del dolore a collo e spalle per i gruppi di allenamento dopo 20 settimane rispetto al gruppo REF. Tra i soggetti con dolore ≥ 3 al basale (n.=256), tutti i gruppi di allenamento hanno raggiunto una significativa riduzione del dolore al collo rispetto al gruppo REF ($p < 0,01$). Da un punteggio di dolore al collo al basale di 3,2 (SD 2,3) nei casi di dolore al collo, il gruppo 1WS ha sperimentato una riduzione clinicamente significativa di 1,14 (IC 95% da 0,17 a 2,10), il gruppo 3WS 1,88 (da 0,90 a 2,87) e il gruppo 9WS 1,35 (da 0,24 a 2,46). La disabilità DASH ha subito una riduzione soltanto nei gruppi 1WS e 3WS. **Conclusioni:** un'ora di allenamento della forza ha provocato una riduzione del dolore a collo e spalle che colpisce gli impiegati. Nonostante i tre diversi gruppi che hanno eseguito l'allenamento non abbiano mostrato alcuna differenza statistica nella riduzione del dolore al collo, soltanto i gruppi 1WS e 3WS hanno evidenziato una diminuzione della disabilità DASH. Lo studio suggerisce di impiegare una certa flessibilità nella distribuzione temporale degli specifici allenamenti della forza sul luogo di lavoro.

Commento

Michele Romano

Fra i più classici strumenti terapeutici utilizzati per la riabilitazione, l'esercizio fisico è sicuramente quello più comune ed istintivamente usato. Una frequente e non ancora definitivamente appurata questione, correlata a questo strumento è che, oltre al suo naturale utilizzo come mezzo di miglioramento funzionale, l'esercizio fisico, per alcune condizioni cliniche e svolto con precise modalità, viene

considerato utile anche per la riduzione del sintomo dolore. A tal riguardo, diversi studi, incentrati sulle variazioni cliniche di soggetti sofferenti di dolore cervicale hanno mostrato risultati interessanti.

Uno studio finlandese ha trovato una riduzione di dolore cervicale del 70 % in risposta ad un programma di allenamento della forza eseguito per un anno. In un altro studio si è osservato che un gruppo di donne con mialgia al trapezio hanno beneficiato di una riduzione dell' 80 % della sintomatologia dopo 10 settimane di un intenso programma di rinforzo muscolare eseguito con manubri, 3 volte alla settimana per 20 min. Inoltre con un'altra sperimentazione si è verificato che appena 2 minuti di allenamento della forza, eseguito quotidianamente, hanno fornito benefici in adulti con dolore al collo.

Sulla base di queste osservazioni, sebbene questi diversi protocolli di allenamento della forza sembrano determinare significative variazioni sintomatologiche, la frequenza e la durata del training di forza per una efficace gestione del dolore al collo, rimangono ancora sconosciute.

Questa incertezza non è secondaria perché il tempo da dedicare agli esercizi e la cadenza delle sessioni sono variabili che hanno grosso impatto sulla compliance e sulla non secondaria opportunità di programmare gli esercizi da effettuare anche durante le ore di lavoro.

Come descritto nell'abstract, lo studio è stato fatto proprio per chiarire meglio questo aspetto, randomizzando un discreto numero di soggetti adulti con mansioni lavorative sedentarie. A questi soggetti sono state prescritti tre diversi programmi di allenamento della forza, per il trattamento di un dolore aspecifico alla colonna cervicale.

I risultati sono descritti succintamente nella sezione conclusiva dell'abstract e evidenziano che le tre diverse proposte di esercizi abbiano dati risultati molto simili e quindi supportano una ragionevole elasticità nella scelta di carichi di lavoro e di cadenze delle sedute.

Il sunto delle informazioni utili che si ottengono da questi dati si possono riassumere così:

- Un programma di trattamento basato sull'incremento della forza per un totale di 1 ora alla settimana riduce efficacemente il dolore al collo e alle spalle nei lavoratori sedentari.
- Combinazioni di 1 seduta × 60 minuti, 3 sedute × 20 minuti e 9 sedute × 7 minuti a settimana sono tutte in grado di ottenere benefici in termini di riduzione del dolore cervicale.
- Minor numero ma più lunghe sessioni di allenamento forniscono guadagni di forza maggiori rispetto a sessioni più frequenti ma più brevi.

Anche se è indispensabile ho sempre avuto qualche senso di colpa, poi mio marito ha fatto quel corso di miglioramento della forza del collo e mi sono spariti tutti i pensieri...



Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2014-F1-22-1) Il dolore cervicale migliora di più con:

- a. 1 seduta di allenamento della forza settimanale della durata di 60 minuti
- b. 3 sedute di allenamento della forza settimanali della durata di 20 minuti
- c. 9 sedute di allenamento della forza settimanali della durata di 7 minuti
- d. I risultati sono simili in ognuna delle situazioni descritte

Tutte le domande dei singoli articoli (identificate dal codice sopra indicato) saranno raccolte nel **questionario finale** che dovrà essere compilato nel mese di dicembre da parte di coloro che si sono iscritti (o si iscriveranno) al programma facoltativo di FORMAZIONE A DISTANZA - **FAD** (vedi www.gss.it/associa.htm) per conseguire l'ATTESTATO GSS FAD o i 50 CREDITI ECM FAD