

⇒ Flash ⇐

Colpo di frusta: fai meno per ottenere di più?

Lamb, The Lancet, 2013

Alessandra Negrini

Nel trattamento della lombalgia acuta, la massima “fai meno per ottenere di più” si applica perfettamente: il decorso naturale a lungo termine è estremamente favorevole, anche se le ricadute sono abbastanza comuni.

Il consiglio “fai meno per ottenere di più” si applica anche al trattamento dei sintomi cervicali e della disabilità dopo un colpo di frusta, ma per motivi diversi. Le sindromi da colpo di frusta trattate in ambiente medico spesso non hanno un decorso a lungo termine favorevole. Spesso permangono sintomi persistenti e disabilità. Eppure gli studiosi non hanno ancora trovato trattamenti in cui “più” sia meglio di “meno”. In un recente RCT pubblicato su Lancet, Lamb ha dato consigli importanti su cosa sia meglio non fare dopo un colpo di frusta: è meglio non andare al Pronto Soccorso ed è meglio non sottoporsi a un programma di trattamento prolungato: la soluzione migliore è una singola seduta di consigli, e poi andarsene. Lo studio ha coinvolto 3851 pazienti che si sono presentati al Pronto Soccorso con sintomi da colpo di frusta per incidente automobilistico: i pazienti che si sono sottoposti a un programma di sei sedute di fisioterapia o a un programma “attivo” non hanno ottenuto risultati migliori di quelli che hanno ricevuto una singola seduta di consigli. In ogni caso, i pazienti dello studio non hanno avuto un buon recupero: un anno dopo l’incidente, poco meno della metà dei pazienti ha riportato di stare “meglio” o “molto meglio”. In effetti, malgrado l’argomento sia stato studiato a fondo, non esistono trattamenti che si siano dimostrati efficaci nel lungo termine per il colpo di frusta. Un’opzione allettante per il futuro potrebbe essere la demedicalizzazione del colpo di frusta: i dolori cervicali che provoca sono sicuramente un problema di salute, ma non sono necessariamente un problema medico.