

Yoga o esercizi per la cervicalgia?

Randomized-controlled trial comparing yoga and home-based exercise for chronic neck pain.

Cramer H, Lauche R, Hohmann C, Ludtke R, Haller H, Michalsen A, Langhorst J, Dobos G

Clin J Pain. 2013 Mar;29(3):216-23. doi: 10.1097/AJP.0b013e318251026c.

Abstract

Obiettivi: la cervicalgia costituisce un notevole problema sanitario che offre un numero esiguo di opzioni terapeutiche basate sulle evidenze. Emerge con sempre maggiore evidenza l'efficacia dello yoga nella riduzione dei disturbi muscolo-scheletrici. Lo scopo di questo studio è valutare gli effetti dello yoga Iyengar rispetto a quelli degli esercizi sulla cervicalgia cronica non specifica.

Metodi: i pazienti sono stati randomizzati al gruppo yoga o al gruppo esercizi. Il gruppo yoga ha seguito un corso di yoga della durata di 9 settimane mentre il gruppo esercizi ha ricevuto un manuale di autocura sugli esercizi da eseguire a casa per la riduzione della cervicalgia. La misura di outcome primario era l'attuale intensità del dolore al collo (scala analogica visiva di 100 mm). Le misure di outcome secondarie includevano disabilità funzionale (Neck Disability Index), dolore con il movimento (scala analogica visiva), qualità della vita connessa alla salute (questionario SF-36), ampiezza di movimento cervicale, acuità propriocettiva e soglia del dolore alla pressione. **Risultati:** 51 pazienti (età media 47,8 anni; 82,4% di sesso femminile) sono stati randomizzati al gruppo yoga (n.=25) e al gruppo esercizi (n.=26). Al termine dello studio, i pazienti del gruppo yoga hanno riportato un'intensità del dolore significativamente minore rispetto al gruppo esercizi [differenza media: -13,9 mm (IC 95%, da -26,4 a -1,4), P=0,03]. Il gruppo yoga ha riportato una minore disabilità e una migliore qualità della vita mentale. Nel gruppo yoga l'ampiezza di movimento e l'acuità propriocettiva sono migliorate e la soglia del dolore alla pressione si è rivelata elevata.

Discussione: lo yoga si è dimostrato più efficace rispetto al programma di esercizi da eseguire a casa nel ridurre la cervicalgia cronica non specifica. Lo yoga ha permesso di ridurre l'intensità della cervicalgia e della disabilità e ha migliorato la qualità della vita connessa alla salute. Inoltre, lo yoga sembra influenzare lo stato funzionale dei muscoli del collo, come indicano i miglioramenti delle misure fisiologiche della cervicalgia.

Commento

Carlo Trevisan

Il valore scientifico

Studio clinico randomizzato-controllato condotto in un unico centro in Germania su pazienti tra i 18 ed i 60 anni affetti da cervicalgia aspecifica da oltre 12 settimane per almeno 5 giorni alla settimana con un'intensità di dolore di almeno 40 millimetri su una scala analogica visiva 100 millimetri (VAS). Al basale, i pazienti hanno compilato i questionari psicosociali e misure fisiologiche. Successivamente, i pazienti sono stati randomizzati in un gruppo di yoga e in un gruppo di esercizio e sono stati rivalutati a 9 settimane da un esaminatore in cieco rispetto al gruppo di randomizzazione.

Lo studio

Seicento soggetti hanno chiamato per partecipare allo studio, ed al termine della selezione sono stati arruolati 25 pazienti nel gruppo trattato con lo yoga e 26 pazienti nel gruppo trattato con gli esercizi.

Il gruppo assegnato alla terapia yoga ha partecipato ad una seduta settimanale di yoga di 90 minuti con 10-15 partecipanti per un periodo di 9 settimane. Le sedute yoga erano guidate da un istruttore di yoga B.K.S. Iyengar certificato e da un fisioterapista esperto nel trattamento del dolore cronico al collo con yoga Iyengar. L'istruttore di yoga venne assistito da uno psicologo diplomato esperto in yoga Iyengar e in pazienti con dolore cronico. L'intervento è stato progettato per pazienti con dolore cronico al collo senza precedenti esperienze nello yoga. Ogni seduta comprendeva da 8 a 11 posture yoga scelte da un gruppo di 14 posture in piedi, sedute o supine. Ogni seduta iniziava con le posizioni relativamente semplici a cui succedevano quelle più complesse. Il focus delle posture era sull'allungamento ed il rafforzamento dei muscoli del collo e della regione della spalla e per migliorare la stabilità e la postura.

Durante le sedute, l'istruttore e l'assistente si dedicavano alla correzione dell'allineamento e delle posture scorrette ed ogni veniva registrata l'aderenza alle sedute.

I pazienti erano tenuti ad esercitarsi a casa per 10 minuti ogni giorno e ricevettero un manuale che descriveva ed illustrava 3 posture di base in piedi e 3 sedute.

I partecipanti al gruppo degli esercizi hanno ricevuto un manuale di auto-cura elaborato da una grande assicurazione sanitaria obbligatoria tedesca per alleviare il dolore e la rigidità al collo. Anche se il manuale stesso non è stato validato in uno studio clinico, è stato modellato su programmi di esercizio che hanno dimostrato l'efficacia in studi precedenti.

Il manuale descrive e raffigura un programma progressivo di esercizi da seduti per il collo e le spalle.

Il programma inizia con l'assunzione di una corretta posizione verticale postura seduta, seguita da esercizi di stretching per il collo e le spalle. Poi, vengono eseguiti esercizi di rafforzamento ed esercizi isometrici. Il programma si conclude con esercizi combinati di stretching e rafforzamento per la regione del collo e delle spalle con l'aiuto di un asciugamano.

I pazienti sono stati tenuti a praticare gli esercizi a casa per 10 minuti ogni giorno ed a registrare la loro pratica in un diario.

I pazienti in entrambi i gruppi sono stati autorizzati a continuare la loro solita terapia antidolorifica e la fisioterapia che già svolgevano. E' stato chiesto loro di non cambiare il loro regime di trattamento durante il corso dello studio e di registrare giornalmente nel loro diari l'uso dei farmaci per il dolore e tutti gli altri trattamenti intrapresi per il dolore al collo.

Alla 9 settimana, il gruppo dello yoga ha subito una significativa maggiore riduzione dell'intensità del dolore rispetto al gruppo di esercizi (differenza tra i gruppi 13,9 millimetri). Il dolore al movimento si è ridotto per entrambi i gruppi tuttavia le differenze tra i due gruppi non erano significative. La disabilità si ridusse solo per il gruppo di yoga. Alcune delle voci dell'SF36 come qualità mentale della vita, il funzionamento sociale, il funzionamento del ruolo emozionale, la salute mentale e il dolore corporeo migliorarono in modo significativo per il gruppo yoga rispetto al gruppo di esercizio.

La letteratura

Il dolore al collo è una condizione comune in tutti società sviluppate con un elevato impatto socioeconomico. Le evidenze sull'efficacia degli interventi passivi sono limitate e gli interventi che si concentrano sulla ripresa della funzione e delle attività sono altamente raccomandati.

Lo yoga è tra i trattamenti complementari più comunemente usati per la cervicaglia.

Gli autori di questo studio concludono, sulla base dei loro risultati che le 9 settimane di yoga Iyengar ha portato ad una diminuzione significativamente maggiore e clinicamente rilevante nell'intensità del dolore e nella disabilità funzionale rispetto ad un programma di esercizi domiciliari.

Gli autori hanno anche sottolineato, in relazione ai risultati raggiunti, il ruolo della socializzazione con gli altri partecipanti della classe con cui hanno condiviso gli stessi sintomi e l'attenzione degli operatori sanitari.

Le posture yoga possono essere viste come una forma di allenamento muscolare isometrico, richiedendo prolungate contrazioni muscolari statiche che hanno dimostrato di aumentare la capacità propriocettiva cervicale.

Inoltre, lo yoga stimola una crescente consapevolezza del tono muscolare e della posizione articolare; è anche stato usato nello studio per aiutare a riconoscere il cambiamento dai modelli abituali di postura e per riconoscere la tensione muscolare nelle attività quotidiane.

Un aumento della consapevolezza soggettiva cosciente dei movimenti del corpo e della postura dopo yoga è stata descritta in pazienti affetti da dolore muscolo-scheletrico cronico. L'aumentata consapevolezza delle tensioni e delle postura nella vita quotidiana potrebbe essere un meccanismo con cui lo yoga aiuta ad alleviare il dolore al collo.

Il commento

Ci sono diverse limitazioni in questo studio.

In particolare, i 2 gruppi potrebbero non essere completamente confrontabili. Nessuna pratica di rilassamento è stata utilizzata nel gruppo di esercizi che inoltre non ha ricevuto alcuna guida o correzioni degli esercizi eseguiti.

Ulteriori limitazioni comprendono la mancanza di un follow up a lungo termine ed il fatto che l'intervento yoga sia stato somministrato da un fisioterapista.

L'impressione generale è che lo studio sia stato disegnato da chi aveva molto a cuore lo yoga, con un'impostazione delle sedute e una scelta dei programmi che si è avvalsa di professionalità articolate, mentre per il programma degli esercizi è stato scelto un opuscolo qualunque (gli stessi autori sottolineano che è un programma non validato) che è stato consegnato ai pazienti senza alcun altra istruzione né altro controllo. Possiamo concludere che il confronto non è certo alla pari.

La nota pratica

Nonostante i limiti segnalati, è incontrovertibile che il programma di yoga - così attentamente condotto dalle mani di fisioterapisti esperti - sia riuscito a centrare, almeno nel medio termine, i risultati di una significativa riduzione di dolore e disabilità in pazienti con cervicaglia aspecifica cronica.

La lezione rimane quella che, spesso, molti mezzi possono essere piegati sapientemente a raggiungere i fini opportuni - sempre che si sappia riconoscere i fini.

	Yoga (n.=25)		Esercizi (n.=26)		Differenza tra i gruppi (IC 95%)	Dimensione dell'effetto (IC 95%)	P
	Basale	Settimana 9	Basale	Settimana 9			
Intensità del dolore	49.3±19.2	20.7±13.6	40.3±17.6	37.2±24.4	-13.9 (-26.4; -1.4)	-0.76 (-1.44; -0.08)	0.030
Dolore con il movimento*	41.5±19.8	24.9±20.8	39.3±20.1	30.8±18.0	-2.6 (-13.2; 8.0)	-0.13 (-0.65; 0.39)	0.629
Disabilità funzionale (NDI)	30.0±10.0	20.0±9.8	25.8±9.8	26.2±15.0	-7.8 (-13.4; -2.2)	-0.79 (-1.35; -0.22)	0.006
Qualità di vita relativa alla salute (SF-36)							
Funzionalità fisica	48.4±5.5	50.4±5.4	47.9±6.9	48.3±8.0	4.1 (-2.0; 10.2)	0.75 (-0.37; 1.87)	0.190
Funzionalità fisica legata al proprio ruolo	41.1±10.3	47.5±7.5	42.8±10.2	43.0±12.3	1.7 (-0.6; 4.0)	0.19 (-0.07; 0.45)	0.149
Dolore fisico	36.3±5.0	46.1±7.0	39.1±3.9	39.2±8.0	7.8 (3.1; 12.5)	1.30 (0.52; 2.08)	0.001
Salute in generale	42.8±10.7	48.0±10.8	45.2±8.5	46.3±9.5	1.9 (-2.5; 6.3)	0.18 (-0.23; 0.59)	0.396
Vitalità	44.2±7.7	48.5±9.2	43.0±8.3	43.3±10.3	4.0 (-0.4; 8.4)	0.47 (-0.05; 0.99)	0.072
Attività sociali	43.3±8.9	50.2±9.0	46.6±10.0	44.4±11.4	6.0 (0.7; 11.2)	0.67 (0.08; 1.25)	0.027
Funzionalità emotiva legata al proprio ruolo	46.4±11.5	52.0±5.9	45.6±12.4	45.6±11.8	7.9 (2.4; 13.4)	0.91 (0.28; 1.54)	0.005
Salute mentale	43.2±7.5	49.4±7.5	44.8±10.1	45.3±10.6	4.9 (0.6; 9.3)	0.65 (0.08; 1.24)	0.027
Punteggio relativo alla componente fisica	42.2±7.7	47.3±7.3	43.8±8.3	44.2±10.4	2.8 (-1.8; 7.4)	0.37 (-0.24; 0.99)	0.228
Punteggio relativo alla componente mentale	45.1±8.9	50.9±6.6	45.5±12.5	45.1±12.4	6.1 (1.1; 11.1)	0.79 (0.14; 1.43)	0.016

*Intensità media del dolore in tutte e 6 le direzioni di movimento.
IC, intervallo di confidenza; NDI, neck disability index; SF-36, Short Form-36.

Effetti (Media ± SD) dello yoga e degli esercizi da eseguire a casa su misurazioni del dolore, disabilità e qualità di vita relativa alla salute

Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2014-F2-23-1) Quale di questi parametri non ha dimostrato una riduzione statisticamente più significativa tra il gruppo trattato con yoga e il gruppo trattato con esercizi?

- L'intensità di dolore
- Il dolore al movimento
- Il funzionamento del ruolo emozionale
- Il funzionamento sociale

2014-F2-23-2) A quale tipo di trattamento fisioterapico è stato sottoposto il gruppo di controllo?

- un programma progressivo di esercizi in sedute a piccoli gruppi
- un programma progressivo di esercizi illustrati da un manuale di auto-cura elaborati da un'assicurazione sanitaria
- un programma di autocorrezione delle posture e di rieducazione funzionale
- un programma di esercizi insegnati da un fisioterapista

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