

Le trazioni aiutano gli esercizi nei pazienti con cervicobrachialgia

Exercise only, exercise with mechanical traction, or exercise with over-door traction for patients with cervical radiculopathy, with or without consideration of status on a previously described subgrouping rule: a randomized clinical trial.

Fritz JM, Thackeray A, Brennan GP, Childs JD

J Orthop Sports Phys Ther. 2014 Feb;44(2):45-57. doi: 10.2519/jospt.2014.5065. Epub 2014 Jan 9.

Abstract

Disegno di studio: studio clinico randomizzato. **Obiettivi:** esaminare l'efficacia della trazione cervicale unita all'esercizio fisico su specifici sottogruppi di pazienti con cervicalgia. **Background:** la trazione cervicale è utilizzata di frequente ma la sua efficacia non è ancora stata esaminata adeguatamente. Gli studi esistenti non hanno coinvolto i pazienti più predisposti a rispondere al trattamento. La trazione è solitamente raccomandata nei pazienti affetti da radicolopatia cervicale. È stata descritta una regola di predizione clinica volta a individuare un sottogruppo più ristretto di pazienti maggiormente predisposto a rispondere alla trazione cervicale. **Metodi:** i pazienti con cervicalgia e segni di radicolopatia sono stati randomizzati a ricevere 4 settimane di trattamento con esercizi, esercizi con trazione meccanica o esercizi con trazione alla porta. La valutazione al basale includeva il risultato positivo o negativo alla regola di sottocategorizzazione. Le misure di outcome primarie (Neck Disability Index, punteggio 0-100) e secondarie (intensità del dolore a collo e arti superiori) sono state valutate a 4 settimane, 6 mesi e 12 mesi dall'arruolamento. Le analisi primarie hanno esaminato le interazioni a due vie tra trattamento e tempo. Le analisi secondarie hanno esaminato la validità della regola di sottocategorizzazione aggiungendo le interazioni a 3 vie. **Risultati:** sono stati arruolati nello studio 86 pazienti (53,5% di sesso femminile; età media, 46,9 anni). L'analisi intention-to-treat ha mostrato punteggi inferiori al Neck Disability Index a 6 mesi nel gruppo trazione meccanica rispetto al gruppo esercizi (differenza media tra i gruppi, 13,3; intervallo di confidenza del 95%: 5,6, 21,0) e al gruppo trazione alla porta (differenza media tra i gruppi, 8,1; intervallo di confidenza del 95%: 0,8, 15,3), e a 12 mesi nel gruppo trazione meccanica rispetto al gruppo esercizi (differenza media tra i gruppi, 9,8; intervallo di confidenza del 95%: 0,2, 19,4). Gli outcome secondari hanno favorito la trazione meccanica in diverse rilevazioni temporali. La validità della regola di sottocategorizzazione è stata supportata dal Neck Disability Index soltanto alla valutazione a 6 mesi. **Conclusioni:** l'aggiunta della trazione meccanica agli esercizi nei pazienti con radicolopatia cervicale ha comportato una diminuzione di dolore e disabilità, in particolare ai follow-up a lungo termine. Il protocollo dello studio è stato registrato al sito: <http://clinicaltrials.gov> (NCT00979108).

Commento

Carlo Trevisan

Il valore scientifico

Studio randomizzato controllato su 3 diverse modalità di trattamento per 4 settimane della cervicobrachialgia con follow-up ad 1 anno.

Lo studio

La cervicobrachialgia è una patologia frequente che si presenta clinicamente come un dolore cervicale irradiato all'arto superiore. Tipicamente si presume che la patogenesi sia determinata da un restringimento del forame intervertebrale di natura infiammatoria o degenerativa che irrita una radice spinale cervicale. In letteratura sono pochi gli studi randomizzati che hanno indagato i trattamenti conservativi per la cervicobrachialgia. Diverse modalità di fisioterapia a base di esercizi si sono dimostrate efficaci per il dolore cervicale ma gli studi sui pazienti con cervicobrachialgia sono scarsi. Le trazioni cervicali sono un'altra modalità di trattamento frequentemente prescritta per la cervicobrachialgia in assenza di prove adeguate in letteratura ed i pochi studi disponibili non evidenziano una superiorità rispetto ad altre

modalità di trattamento.

Gli studi osservazionali e la pratica clinica suggeriscono che le trazioni cervicali possano essere utili ai pazienti con radicolopatia cervicale ma l'eterogeneità degli studi e una selezione inadeguata dei pazienti possono aver mascherato la loro effettiva efficacia.

Uno studio precedente ha identificato 5 criteri clinici predittivi dei possibili benefici delle trazioni cervicali:

1. la periferizzazione dei sintomi con i test di mobilizzazione del tratto cervicale inferiore;
2. il test di abduzione della spalla positivo;
3. un test di distrazione manuale positivo;
4. una positività del test di messa in tensione dell'arto superiore;
5. un'età maggiore di 55 anni.

Lo scopo di questo studio è stato quello di valutare la capacità delle trazioni cervicali di migliorare i risultati finali quando associate ad un programma standard di esercizi in un gruppo specifico di pazienti con cervicobrachialgia. Due modalità di esecuzione della trazione sono state indagate: una metodica che utilizza un apparecchio motorizzato ed un sistema domestico che si aggancia alle porte. Gli autori hanno anche esaminato i risultati in un sottogruppo di pazienti che presentavano almeno 3 dei 5 criteri clinici di predittività di beneficio con le trazioni. La randomizzazione tenne in considerazione la presenza di questo sottogruppo di pazienti. I pazienti vennero divisi in 3 gruppi di trattamento e trattati per 4 settimane con 3 sessioni di esercizi di 30-45 minuti per le prime due settimane e 2 sessioni per le altre due. I risultati vennero registrati a 4 settimane, 6 e 12 mesi.

Circa 1/3 dei pazienti vennero persi al follow-up ad un anno, dei quali 5 vennero sottoposti a chirurgia e 5 ad infiltrazione.

I pazienti sottoposti a trazione meccanica evidenziarono una significativa minor disabilità cervicale ed una ridotta brachialgia a 6 e 12 mesi rispetto a coloro sottoposti solamente agli esercizi mentre il gruppo con trazione domiciliare mostrò un andamento intermedio, con l'effetto sul dolore cervicale meno significativo e persistente.

L'analisi dei 2 sottogruppi (quello positivo per almeno 3 criteri predittivi e quello negativo) dimostrò che il gruppo positivo ebbe una maggior riduzione della disabilità rispetto al gruppo negativo confermando che i fattori predittivi sono in grado di individuare un sottogruppo di pazienti che maggiormente beneficiano delle trazioni.

La letteratura

Precedenti revisioni sistematiche della letteratura sull'effetto delle trazioni non hanno supportato il loro utilizzo per il dolore cervicale ma hanno anche evidenziato la mancanza di studi di buona qualità per giungere a conclusioni certe. Molti degli studi precedenti hanno incluso pazienti con cervicalgia aspecifica e non pazienti unicamente affetti da cervicobrachialgia e questo può aver condizionato i risultati.

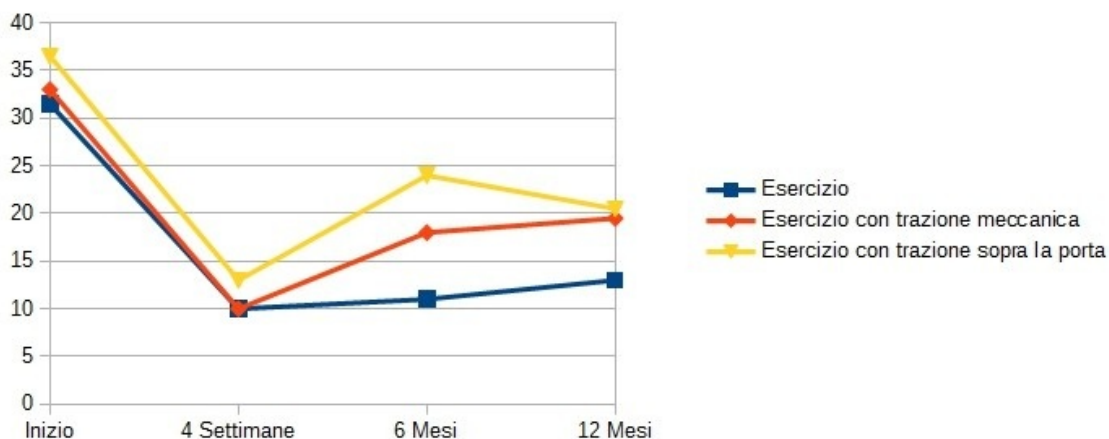
I pochi studi precedenti che hanno indagato solo pazienti con cervicobrachialgia hanno dato risultati contrastanti. Lo studio di Moffett con 100 pazienti randomizzati in trazioni da supino o trazioni simulate non hanno riscontrato nessuna differenza. Jella ha randomizzato due gruppi, uno trattato solo con esercizi e l'altro con esercizi e trazioni da supino meccaniche o manuali ed ha riscontrato migliori risultati nei soggetti a cui è stata aggiunta la trazione. Infine, Young non ha riscontrato alcuna differenza tra i suoi 81 pazienti randomizzati in esercizi e trazione o esercizi e trazione simulata ma ad entrambe i gruppi era stato aggiunto un trattamento di manipolazioni che possono aver ridotto l'effetto della trazione.

Complessivamente, dai risultati di questo studio e dai dati della letteratura si potrebbe ipotizzare che l'effetto della trazione venga comunque amplificato dalla contemporanea adesione ad un programma di esercizi.

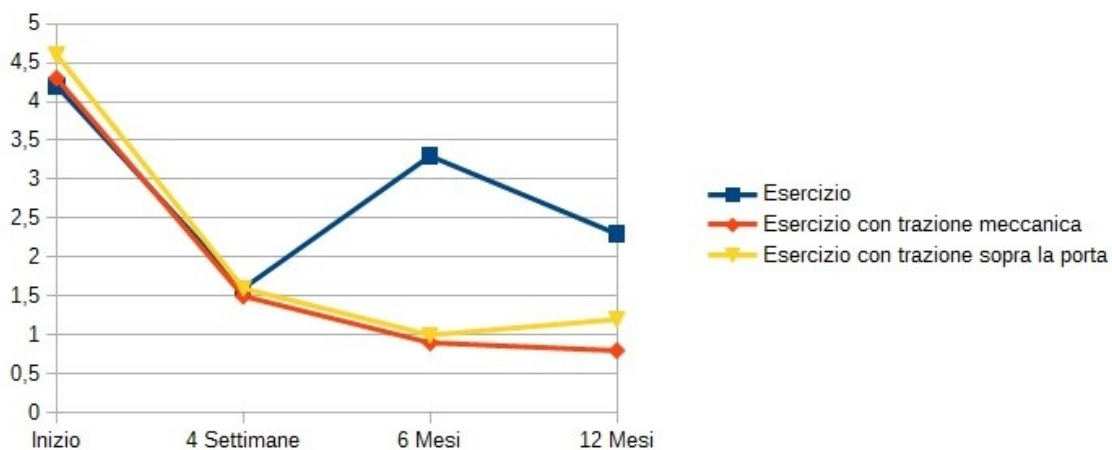
Il commento

Le trazioni cervicali sono ampiamente utilizzate nel trattamento conservativo del dolore cervicale. Questo studio, di buona qualità metodologica, mette in evidenza come tutti i pazienti con cervicobrachialgia possano beneficiare delle trazioni associate ad un programma di esercizi e da un suggerimento su quale categoria di pazienti possa

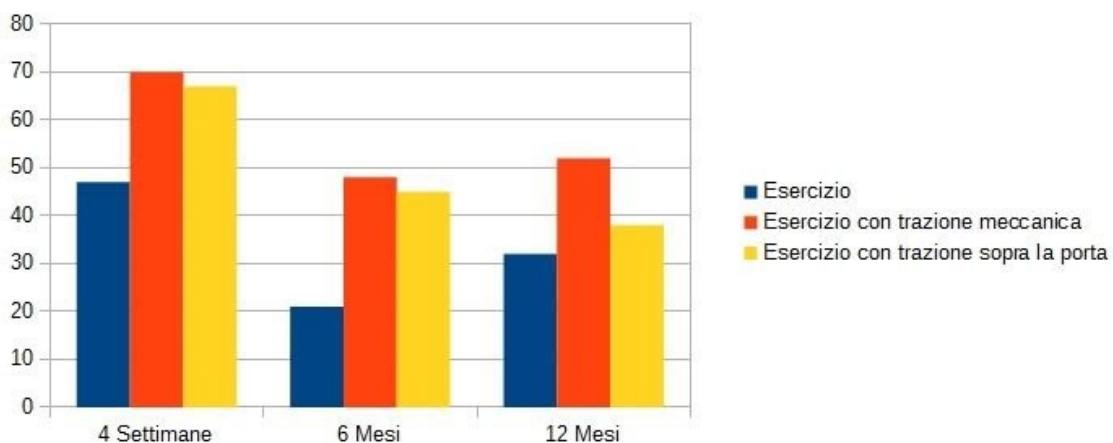
maggiormente beneficiare delle trazioni aprendo la strada a possibili ulteriori studi di validazione di questi criteri.



Punteggi medi aggiustati del Neck Disability Index al basale, a 4 settimane, a 6 mesi e a 12 mesi per gruppo di trattamento ricavati dall'analisi intention-to-treat



Punteggi medi aggiustati relativi all'intensità del dolore agli arti superiori al basale, a 4 settimane, a 6 mesi e a 12 mesi per gruppo di trattamento ricavati dall'analisi intention-to-treat



Percentuale di pazienti che riferiscono esiti positivi sulla scala global rating of change al basale, a 4 settimane, a 6 mesi e a 12 mesi per l'analisi intention-to-treat

Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2015-F2-27-1) Quali di questi è un criterio predittivo di possibile beneficio delle trazioni?

- a. Un età superiore a 55 anni
- b. La centralizzazione dei sintomi con i test di mobilizzazione del tratto cervicale inferiore
- c. Test di abduzione della spalla negativo
- d. Un test di distrazione manuale negativo

2015-F2-27-2) A quali tempi di follow-up i pazienti trattati con esercizi e trazione cervicale meccanica dimostrarono una significativa minor disabilità cervicale rispetto al gruppo senza trazione?

- a. A 4 settimane
- b. A 4 settimane e 6 mesi
- c. A 6 e 12 mesi
- d. A 12 mesi

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