

Utilità della supervisione sull'efficacia di un programma di allenamento per la riduzione del dolore cervicale svolto in ufficio

Effect of training supervision on effectiveness of strength training for reducing neck/shoulder pain and headache in office workers: cluster randomized controlled trial.

Gram B, Andersen C, Zebis MK, Bredahl T, Pedersen MT, Mortensen OS, Jensen RH, Andersen LL, Sjogaard G

Biomed Res Int. 2014;2014:693013. doi: 10.1155/2014/693013. Epub 2014 Feb 19.

Abstract

Obiettivo: valutare gli effetti dell'allenamento della forza di collo e spalle con e senza regolare supervisione sul dolore a collo o spalle e sulla cefalea in impiegati. **Metodo:** è stato condotto uno studio controllato randomizzato in cluster della durata di 20 settimane su 351 impiegati assegnati a tre gruppi: due gruppi di allenamento con la stessa quantità di esercizi programmati da eseguirsi tre volte alla settimana (1) con supervisione (3WS) per tutto il periodo di intervento, (2) con supervisione minima (3MS) soltanto inizialmente (3) e un gruppo di riferimento (REF). L'outcome primario era l'intensità del dolore autoriferito a collo e spalle (scala 0-9) e della cefalea (scala 0-10). **Risultati:** l'analisi per intenzione al trattamento ha mostrato negli ultimi 7 giorni una significativa riduzione dell'intensità del dolore al collo nel gruppo 3MS rispetto al gruppo REF: $-0,5 \pm 0,2$ ($P < 0,02$) e una tendenza di 3WS rispetto al gruppo REF: $-0,4 \pm 0,2$ ($P < 0,07$). Nel corso dell'ultimo mese l'intensità della cefalea ha subito una diminuzione in entrambi i gruppi di allenamento: 3WS vs REF: $-1,1 \pm 0,2$ ($P < 0,001$) e 3MS vs REF: $-1,1 \pm 0,2$ ($P < 0,001$). Inoltre, i giorni di cefalea sono diminuiti di $1,0 \pm 0,5$ nel gruppo 3WS e $1,3 \pm 0,5$ nel gruppo 3MS rispetto al gruppo REF. Non sono state rilevate differenze tra i due gruppi di trattamento relativamente a nessuna variabile. **Conclusioni:** l'allenamento a collo e spalle sul posto di lavoro ha comportato una riduzione del dolore al collo e della cefalea negli impiegati esaminati indipendentemente dall'entità della supervisione. Questi risultati hanno importanti implicazioni pratiche da applicare ai futuri interventi sul posto di lavoro.

Commento

Michele Romano

I sintomi dolorosi cervicali e dell'articolazione scapolo omerale sono dolentamente comuni tra le persone che svolgono attività professionali sedentarie o prevalentemente legate all'uso del computer, anche se una reale evidenza di causalità non è stata ancora trovata.

Il dolore al collo e alle spalle, inoltre, sono molto spesso associati con mal di testa frequenti, tanto che la cefalea si è stimato essere 4 volte più frequente nei lavoratori con concomitanti sintomi muscoloscheletrici.

Studi epidemiologici hanno evidenziato uno scadimento del 31% in termini di qualità di vita tra i lavoratori con dolori alle spalle o al collo. Anche il grado di salute auto percepita da questi soggetti è inversamente proporzionale a questi sintomi.

Questo ha spinto numerosi professionisti a sviluppare iniziative volte a ridurre il problema del dolore tra gli impiegati che sono esposti a sollecitazioni ripetute che accentuano il carico sulle strutture muscolo-scheletriche del collo e del cingolo scapolare.

Questi programmi sono stati oggetto di studi che hanno dimostrato gli effetti positivi e il beneficio dell'esercizio fisico specifico sul luogo di lavoro.

Scendendo nel dettaglio, il comparto anatomico che sembra rispondere meglio è la colonna cervicale mentre le spalle non hanno ancora dimostrato di essere sufficientemente ricettive al beneficio indotto dal movimento.

Diversi studi pregressi condotti su pazienti lombalgici che hanno effettuato programmi di esercizi con la supervisione di un assistente esterno hanno concluso che la presenza di un operatore rendeva più evidente l'efficacia del trattamento.

La spiegazione che è stata ipotizzata è che protocolli di allenamento effettuati con il controllo diretto degli istruttori permettono ai partecipanti di beneficiare dell'adattamento regolare del programma e di poter ricevere continue istruzioni, utili alla motivazione di cui i soggetti privi di sorveglianza non beneficiano.

Partendo da questi dati, si può immaginare che anche per programmi di esercizi terapeutici svolti per il comparto superiore della colonna sul posto di lavoro, la supervisione esterna possa essere valida per massimizzare gli effetti di allenamento e per garantire l'esecuzione ottimale del programma previsto.

Un lavoro precedente che ha studiato gli effetti di un intervento con esercizi sul luogo di lavoro ha mostrato che anche con una singola sessione introduttiva fatta con controllo esterno si è ottenuta una significativa riduzione dell'intensità del dolore di spalle e cervicale.

Uno dei punti deboli dello studio, tuttavia, è che lo studio era privo di gruppo di controllo, per cui non è stato possibile paragonare gli effetti degli esercizi supervisionati con quelli privi di sorveglianza.

E' evidente che un programma di allenamento svolto con la presenza un istruttore esterno è molto più costoso e quindi questo aiuto può non sempre essere disponibile nei luoghi di lavoro.

Per tale motivo si è reso necessario ottimizzare le risorse e cercare di comprendere la presenza minima di sorveglianza necessaria per un programma di esercizi che trovi l'equilibrio tra efficacia e efficienza.

Questo studio fa parte di un programma di indagine più ampio che prevede:

- 1) Studiare un programma regolare di esercizi per ridurre il dolore muscolo-scheletrico di collo e spalle.
- 2) Studiare l'effetto di programma con supervisione rispetto ad un altro che non prevede particolari controlli per non pesare sulle spese dell'azienda, in caso di non necessità.

Nell'abstract è possibile leggere la descrizione della cadenza e della tempistica del protocollo di esercizi, oltre al riassunto dei risultati che contraddice quanto era stato trovato negli studi precedenti che si sono interessati della stessa questione.

E' vero che i distretti sono diversi. Negli altri studi si parlava di lombalgia mentre con questo lavoro si sono valutati i risultati degli esercizi per collo e spalle. E' difficile, però immaginare che la differenza poggia su questo.

L'effettivo raggiungimento degli stessi risultati ottenuti con un programma di esercizi effettuati con supervisione e con lo stesso programma di esercizi che prevede, invece, un controllo esterno minimo è ragionevolmente legato alla capacità di chi prescrive ed insegna il programma.

Quale capacità? Motivare decisamente il paziente e essere capace di trasmettere un forte messaggio positivo di avere effettive possibilità di cambiare la sgradevole situazione di dolore con la regolarità del lavoro prescritto che, non essendo basato su terapie manuali, ma sull'esecuzione autarchica di movimento, può essere altrettanto efficace di quello fatto in presenza dell'allenatore.



Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

2015-F3-22-1) I risultati del programma di esercizi ha mostrato:

- a. un miglioramento del gruppo di soggetti che hanno gli esercizi con la supervisione
- b. un miglioramento del gruppo di soggetti che hanno gli esercizi con senza supervisione
- c. un peggioramento dei sintomi dopo gli esercizi fatti in qualunque modo
- d. nessuna differenza di risultato indipendentemente dal protocollo di esercizi effettuato

*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*