

Efficacia degli interventi di esercizio fisico per prevenire il dolore al collo: una revisione sistematica con meta-analisi di studi randomizzati controllati.

Data di inserimento	27/11/2023
Anno	2023
Domanda di ricerca	Sono efficaci gli interventi di esercizio fisico per prevenire episodi di dolore al collo negli impiegati?
Quello che conta	<p>Obiettivo della revisione è stato aggiornare le evidenze sull'efficacia degli interventi di esercizio fisico per prevenire episodi di dolore al collo.</p> <p>Metodi di ricerca: E' una revisione sistematica con meta-analisi. La ricerca bibliografica è stata eseguita sui seguenti database: MEDLINE, Embase, CENTRAL, CINAHL, SPORTDiscus, PEDro e registri di sperimentazione dall'inizio al 2 dicembre 2022. Dei 4703 record esaminati, 5 studi (1722 partecipanti al basale) sono stati inclusi e considerati idonei per la meta-analisi. La maggior parte (80%) dei partecipanti erano impiegati.</p> <p>Risultati principali: Si dimostra un'evidenza di moderata certezza che gli interventi di esercizio riducano il rischio di un nuovo episodio di dolore al collo (OR, 0,49; intervallo di confidenza al 95%: 0,31, 0,76) rispetto a nessun intervento o intervento minimo a breve termine (= 12 mesi). Gli esercizi generalmente sono prescritti dal medico competente ed in alcuni casi sono incentivati finanziariamente per aumentare la probabilità di raggiungere l'obiettivo designato.</p> <p>Dalle 5 revisioni incluse, sono stati identificati 9 tipi di intervento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Forza/resistenza: Esercizi in cui i muscoli si contraggono contro una resistenza al "sovraccarico" per provocare un effetto di allenamento nel sistema muscolare. La resistenza è una forza esterna, che può essere il proprio corpo posto in un rapporto insolito con la gravità o una resistenza esterna.• Stretching: Esercizi statici focalizzati sull'aumento o sul mantenimento dell'arco di movimento di una o più articolazioni.• Esercizi volti a migliorare il movimento di una o più articolazioni, eseguiti attivamente senza componente di allungamento.• Controllo motorio: Esercizi per aumentare il controllo e la coordinazione della muscolatura cervicale profonda, in particolare dei flessori (più comunemente attraverso la flessione cranio-cervicale).• Esercizi di propriocezione per aumentare il controllo propriocettivo e cinestesico di testa, collo, e movimenti oculari (ad esempio, riposizionamento dell'articolazione cervicale e direzione dello sguardo).• Equilibrio: Esercizi mirati al miglioramento dell'equilibrio posturale.• Attività fisica generale: Qualsiasi movimento corporeo prodotto dalla contrazione del muscolo che risulti in un aumento sostanziale della spesa energetica. Possono includere esercizi generali non strutturati come camminare, andare in bicicletta e remare, mirati al miglioramento attività fisica complessiva.• Resistenza: Esercizio strutturato che mira al condizionamento cardiovascolare ed è di natura aerobica e contemporaneamente aumenta la frequenza cardiaca e il rendimento di sangue al cuore.• Yoga/Pilates/Tai Chi/Qigong/Danza: Esercizi che seguono i principi tradizionali. Implicano un movimento costante e controllato, fluido e ripetitivo su tutti e 3 i piani o dimensioni spaziali.
Caveat	La qualità delle prove è moderata, e c'è la possibilità che i risultati non siano generalizzabili in contesti diversi dalla popolazione lavorativa considerata. I dati sono riferiti al lavoro in ufficio. In altri setting i risultati possono portare a conclusioni differenti.

Contesto	Tra i disturbi muscolo-scheletrici, il dolore al collo è al secondo posto dopo la lombalgia con un notevole onere individuale ed economico. Rispetto ad altre occupazioni, l'incidenza è particolarmente alta negli impiegati, compresa tra il 20% e il 50%. Il dolore al collo ha un'incidenza elevata e spesso persistente e ricorrente.
Implicazioni per la pratica	Sono urgentemente necessarie strategie per prevenire e ridurre il carico globale del dolore al collo. Le attuali linee guida per la pratica clinica non danno raccomandazioni in merito di prevenzione del dolore al collo, e la ricerca, in particolare sul dolore al collo correlato al lavoro, è dunque una priorità. Date le prove di buona qualità delle revisioni sistematiche è necessario informare i decisori sull'opportunità di implementare interventi preventivi nella pratica clinica e nei contesti professionali.
Giudizio di qualità revisione	Tutte le revisioni incluse sono state valutate con PRISMA 2020. Valutazione secondo Health Evidence 8
Riferimento bibliografico revisione	Teichert F, Karner V, Doding R, et al. Effectiveness of Exercise Interventions for Preventing Neck Pain: A Systematic Review With Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. <i>J Orthop Sports Phys Ther.</i> 2023 Oct;0(10):1-16. doi: 10.2519/jospt.2j023.12063. (Systematic review).
Parole chiave	- benessere dei lavoratori - esercizio fisico - problemi muscoloscheletrici - attività fisica - equilibrio posturale - patologie occupazionali - disturbi muscoloscheletrici - lavoratori ufficio -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro - attività fisica -
Setting	- ambiente di lavoro -
Outcome	Diminuzione degli episodi di dolore al collo, per 12 mesi
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.