Dolore cronico nociplastico e non nociplastico: i benefici del movimento fisico supervisionato

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:
Ferro Moura Franco K, Lenoir D, Dos Santos Franco YR, Jandre Reis FJ, Nunes Cabral CM, Meeus M.
Prescription of exercises for the treatment of chronic pain along the continuum of nociplastic pain: a systematic review with meta-analysis
Eur J Pain. 2021 Jan;25(1):51-70. doi: 10.1002/ejp.1666. Epub 2020 Oct 16. PMID: 32976664

Verificare e confrontare l'efficacia terapeutica di differenti regimi di esercizio fisico per la cura del dolore cronico, lungo il continuum del dolore nociplastico nella fibromialgia, nei disturbi cronici associati al colpo di frusta e nel dolore cronico idiopatico del collo: è questo l'obiettivo della revisione sistematica coordinata da Katherinne Ferro Moura Franco e Mira Meeus, del Dipartimento di Scienze della Riabilitazione e Fisioterapia dell'Università di Ghent (Belgio).
La International Association for the Study of Pain (IASP) definisce il **dolore nociplastico** come «un dolore che deriva da un'alterata nocicezione senza la chiara evidenza di un'attuale o persistente attivazione dei nocicettori o di una lesione del sistema somatosensoriale». Esso non deriva quindi né da un comprovato danno tissutale né da una lesione del sistema somatosensoriale, ma da un'alterazione funzionale del sistema somatosensoriale stesso. Ovviamente possono esistere forme dolore in cui la componente nociplastica è presente in misura variabile, sino a sindromi dolorose in cui essa è assente: di qui il **concetto di "continuum"** a cui fanno riferimento gli autori dello studio.
Lo studio è stato condotto su **50 trial controllati randomizzati** che confrontavano diversi parametri di esercizio, per un totale di **3.562 partecipanti**. I lavori sono stati selezionati sui database Cochrane Central Register of Controlled Trials, Medline, Embase, Cinahl e PEDro.
Questi, in sintesi, i risultati:
- **fibromialgia** (dolore nociplastico predominante): gli esercizi di rafforzamento aerobico hanno prodotto esiti simili, e migliori dei soli esercizi di stretching. Gli esercizi possono essere eseguiti in sessioni supervisionate da 50 a 60 minuti, da 2 a 3 volte la settimana, per 13 settimane o più;
- **disturbi cronici associati al colpo di frusta** (dolore parzialmente nociplastico): gli esercizi di consapevolezza corporea producono un effetto simile a quello degli esercizi combinati, e non è emersa alcuna differenza aggiungendo esercizi con imbracatura a un programma di esercizi di rafforzamento. Gli esercizi possono essere eseguiti in sessioni supervisionate da 90 minuti, 2 volte la settimana, per 10-16 settimane;
- **dolore cronico idiopatico del collo** (dolore non nociplastico): gli esercizi di controllo motorio e di rafforzamento muscolare non specifico hanno prodotto effetti simili. Gli esercizi possono essere eseguiti in sessioni supervisionate da 30-60 minuti, 2-3 volte la settimana, per 7-12 settimane.
In sintesi:

© 2024 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

- il **meccanismo del dolore** deve essere preso in considerazione per ottimizzare la prescrizione degli esercizi nei pazienti con diversi profili di dolore cronico;
- **esercizi globali di intensità da bassa a moderata**, eseguiti per un lungo periodo di trattamento, dovrebbero essere prescritti ai pazienti con predominanza di dolore nociplastico;
- **esercizi mirati e intensi**, per un breve periodo di trattamento, possono essere prescritti ai pazienti con predominanza di dolore nocicettivo.