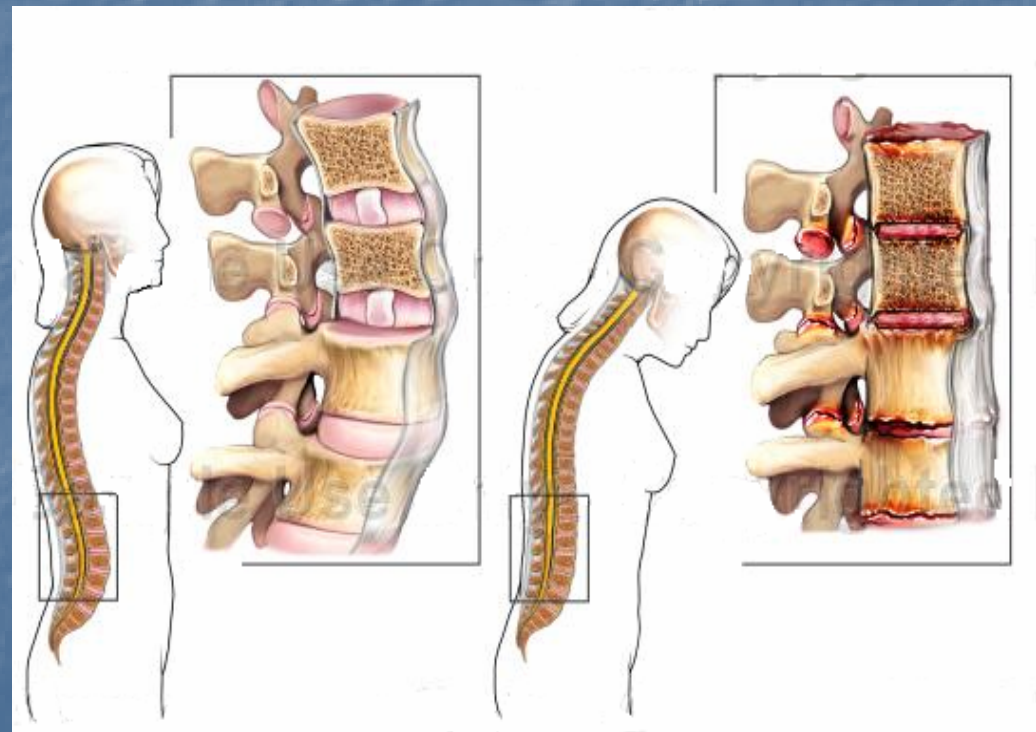
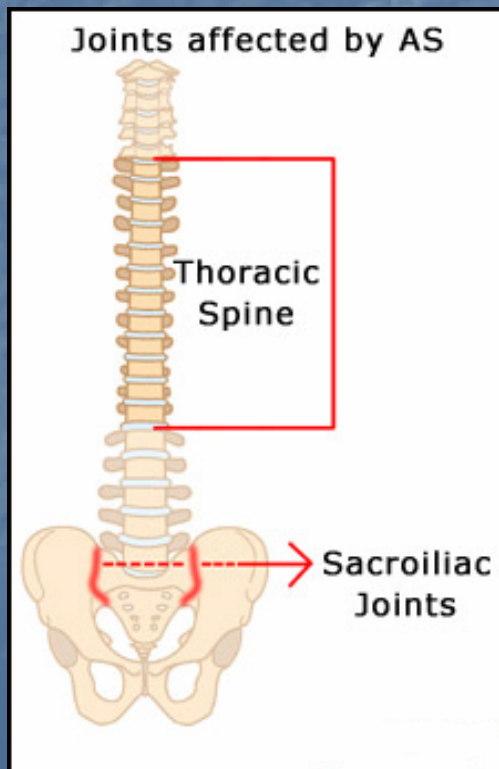


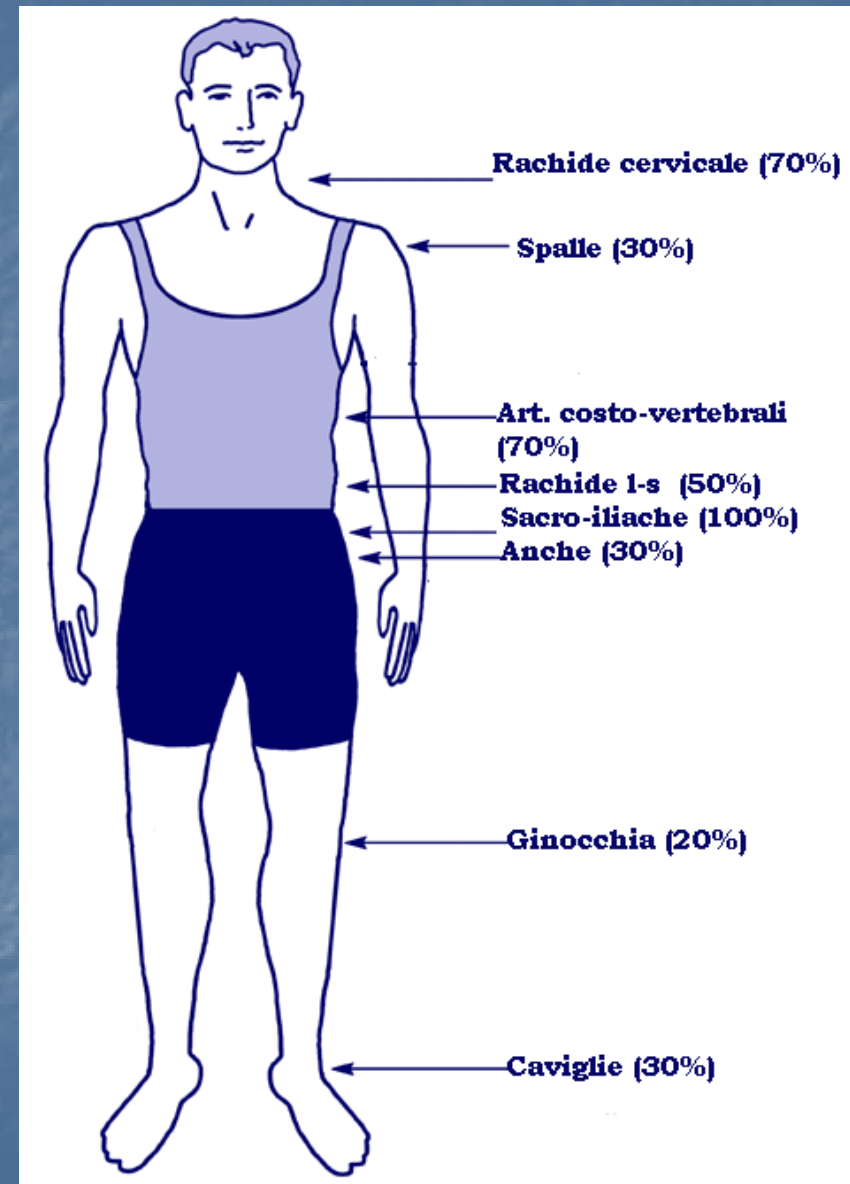
SPONDILITE ANCHILOSANTE E  
FISIOTERAPIA : QUALI  
EVIDENZE SCIENTIFICHE ?

[www.fisiokinesiterapia.biz](http://www.fisiokinesiterapia.biz)

E' un reumatismo infiammatorio cronico che coinvolge articolazioni e legamenti dello scheletro assiale.



Interessate anche  
altre articolazioni  
soprattutto  
anche, ginocchia e  
caviglie.



# DOLORE e RIGIDITA' nel rachide e nelle s.-i.

- ✧ Distanza occipite-muro
- ✧ Distanza dita-suolo
- ✧ Flessione lombare ridotta (Schober' test)
- ✧ Espansione toracica

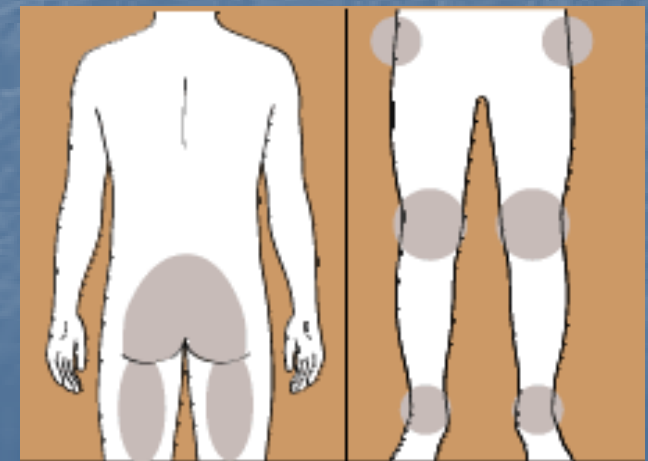
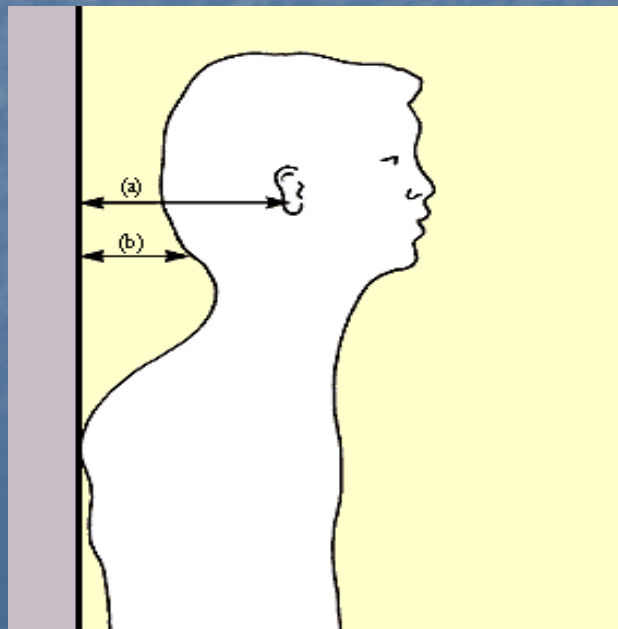
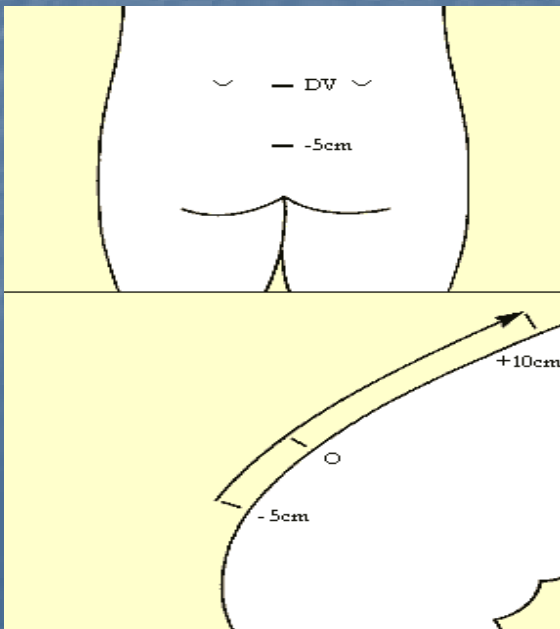


Figure 2. You may feel pain in the buttocks and down your thighs. AS can also affect the hips, knee and ankle joints.

# → RIDOTTA MOBILITÀ SPINALE E LIMITAZIONI FUNZIONALI





# SCOPI DEL TRATTAMENTO FISIOTERAPICO

- ① mantenere o migliorare la mobilità'
- ② ridurre il dolore
- ③ migliorare la postura
- ④ mantenere/aumentare la funzione respiratoria
- ⑤ aumentare la forza e la resistenza
- ⑥ educare il paziente a convivere con la sua patologia
- ⑦ adattare/aumentare le attività quotidiane e in generale la qualità della vita

# QUALI SONO LE EVIDENZE SCIENTIFICHE SULLA EFFICACIA DEGLI INTERVENTI FISIOTERAPICI ?

Cochrane review, Dagfinrud H, Hagen KB,  
Kvien TK, 2001 e 2004

Valutazione dell'efficacia dei diversi tipi di  
interventi fisioterapici nel management del  
paziente con SA

# MODALITA' DELLA FISIOTERAPIA

- Esercizi con "supervisione" per il singolo paziente
- Esercizi con "supervisione" per gruppi di pazienti
- Esercizi senza "supervisione"
- Massaggio
- Terapia manuale (manipolazioni e mobilizzazione articolare)



- Elettroterapia (ultrasuoni, laser a bassa energia, etc)
- Agopuntura
- Idroterapia
- Spa terapia
- Informazione e educazione del paziente

# PARAMETRI PER LA VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DELLA FISIOTERAPIA

- funzione fisica
- dolore
- mobilità spinale
- rigidità
- valutazione globale del paziente

# LIVELLI DI EVIDENZA SCIENTIFICA

- A1: meta-analisi di trials clinici randomizzati e controllati di alta qualità
- A2: trials clinici randomizzati e controllati di alta qualità
- B: trials clinici randomizzati controllati di bassa qualità (piccolo numero di pazienti), studi non-randomizzati, di coorte e caso-controllo
- C: studi non comparativi
- D: opinione degli esperti

EVIDENZA DEI TRIALS  
CLINICI CONTROLLATI DI  
ALTA QUALITÀ

# ESERCIZI INDIVIDUALIZZATI CON SUPERVISIONE

- fisioterapia + educazione a casa verso nessuna terapia
- dopo 4 mesi il gruppo con intervento terapeutico mostrava un miglioramento significativo della distanza dita-pavimento e della funzione

*Kraag et al, J Rheumatol 1990*



# ESERCIZI IN GRUPPO CON SUPERVISIONE (1)

- fisioterapia in gruppo settimanale + esercizi a casa giornalieri senza supervisione verso esercizi a casa giornalieri senza supervisione
- dopo 9 mesi il primo gruppo mostrava un miglioramento significativo per la flessione ed estensione toracico-lombare, la forma fisica e la salute generale

*Hidding et al, Arthritis Care Res 1993*

# ESERCIZI IN GRUPPO CON SUPERVISIONE (2)

- continuazione dello studio precedente: il primo gruppo era randomizzato in un gruppo che continuava la terapia di gruppo settimanale verso un gruppo che la sospendeva (entrambi continuavano la terapia giornaliera a casa)
- dopo 9 mesi il primo gruppo mostrava un miglioramento significativo della salute generale, mentre la funzione deteriorava significativamente nel secondo gruppo

*Hidding et al, Arthritis Care Res 1994*

# ESERCIZI IN GRUPPO CON SUPERVISIONE

- i costi diretti annuali (USD per paziente/anno) dei pazienti in terapia di gruppo settimanale si riducevano del 44%, mentre quelli dei pazienti con esercizi individualizzati si riducevano del 35% rispetto al periodo pre-trial

*Bakker et al, J Rheumatol 1994*

# SPA TERAPIA

- che cosa è: intensiva combinazione della durata di circa 3 sett. di diverse modalità di fisioterapia in ambiente termale (idroterapia, idromassaggio...)
- regime combinato di spa + terapia di gruppo sett. per 3 sett., quindi terapia di gruppo sett. per 37 sett. verso terapia di gruppo sett. per 40 sett.

*van Tubergen et al, Arthritis Rheum 2001*



# SPA TERAPIA

- dopo 4 settimane miglioramento significativo di un indice composito di cambiamento (BASFI, benessere globale, dolore, durata rigidità mattutina) nel primo gruppo "spa" terapia, che si manteneva per le 40 settimane dello studio

*van Tubergen et al, Arthritis Rheum  
2001*



Opinione degli esperti: gruppo ASAS  
("Assessment in Ankylosing Spondylitis  
international working group")

Fisioterapia nella SA

*Sjef van der Linden*

*ASAS Meeting, Bethesda, 2004*

- **Efficacia della FT nei pazienti con SA: 86%-92%**  
(sia manifestazioni assiali che periferiche)
- **FT considerata importante:**
  - AS fase iniziale (< 2 anni da diagnosi): 88%
  - AS presente da tempo (2-10 anni): 94%
  - senza limitazioni spinale/posture corretta: 84%
  - con limitazioni: 98%
  - (anchilosi completa) ? 47%
- **Esercizi quotidiani a domicilio:**  
In entrambe le fasi 90%

## copi della FT nella SA

- Diminuire dolore: 67%
- Ridurre rigidità: 45%
- Aumentare mobilità spinale: 82%
- Aumentare espansione costale: 61%
- Conservare buona postura: 80%
- Mantenere/aumentare funzione fisica: 92%
- Mantenere/aumentare senza di benessere: 92%

■ LA FT INDIVIDUALE DEVE INCLUDERE:

- esercizi (100%)
- educazione e istruzione (98%)
- aerobica (57%)
- idroterapia (55%)

■ MA NON DEVE INCLUDERE:

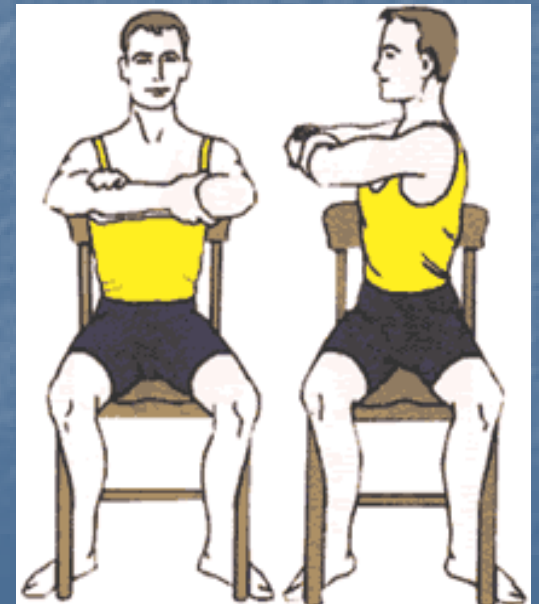
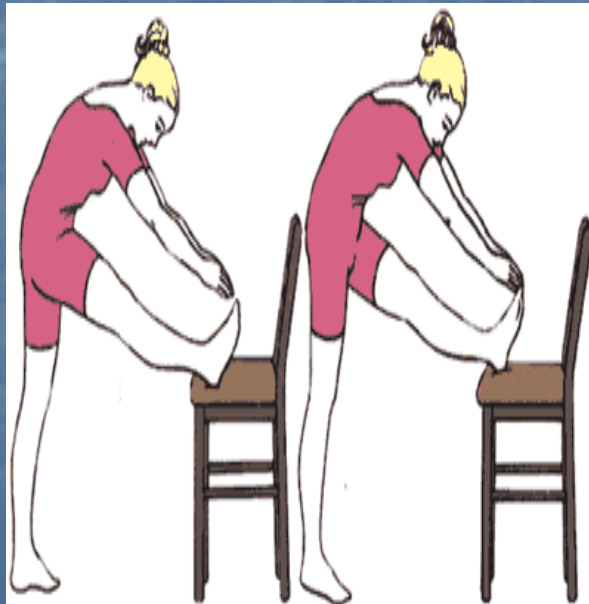
- massaggi (18%)
- ultrasuoni (16%)
- elettroterapia ad onde corte (8%)
- trazioni (4%)

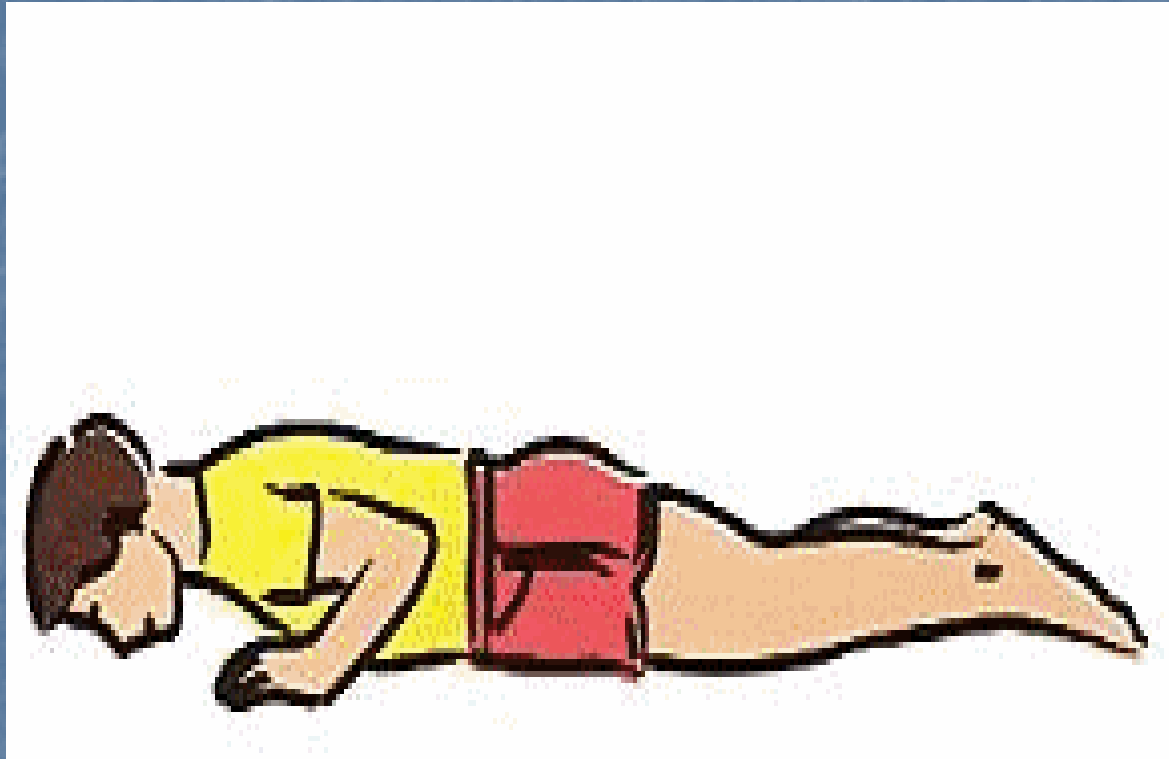
♦ LA FISIOTERAPIA DI GRUPPO DEVE  
INCLUDERE:

- educazione e istruzione (98%)
- esercizi (94%)
- idroterapia (53%)
- aerobica (61%)
- sports (pallavolo) (45%)



- **ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE E STRETCHING:**  
riducono rigidità, mantengono il range articolare, allungano i muscoli prevenendo e/o riducendo contratture.  
Una o due volte al giorno - Rispettare il dolore





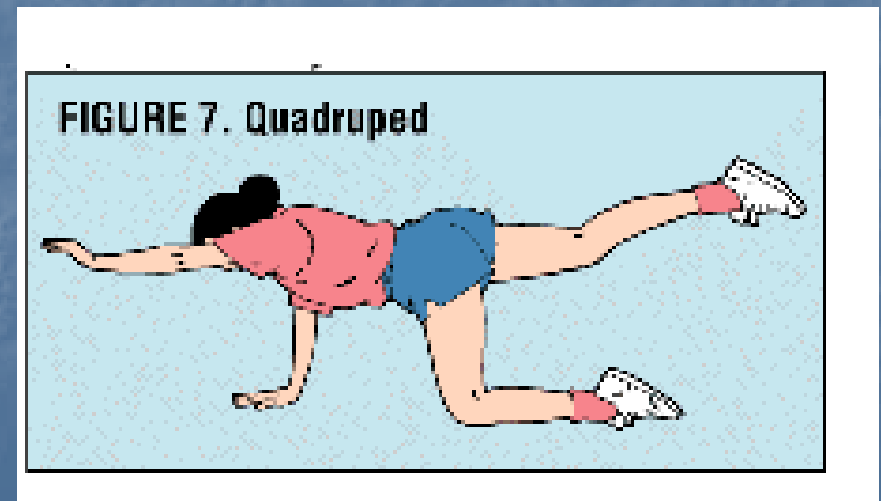
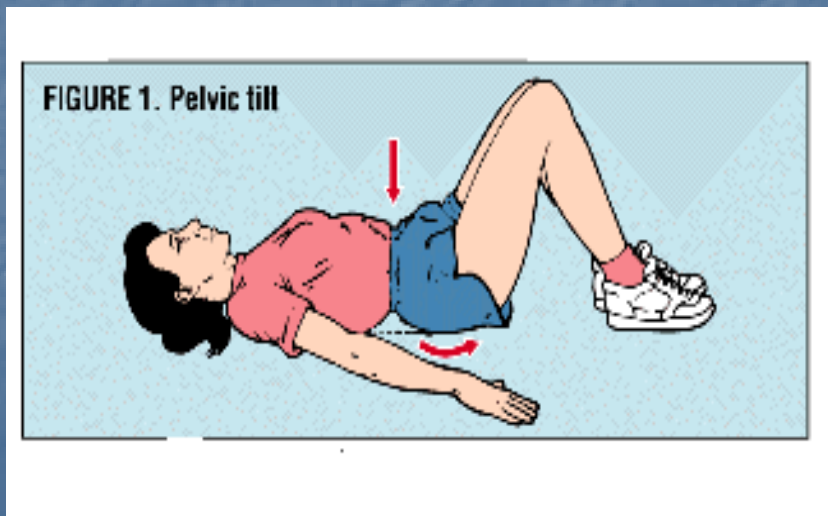
- **ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE:** aiutano a mantenere o aumentare la forza muscolare.

Isometrici (senza movimento articolare)

Isotonici (con movimento articolare)

Giornalieri. Addominali

In presenza di dolore e infiammazione diminuire o sospendere.



## ■ ESERCIZIO AEROBICO

Migliora le capacità cardio-respiratorie e aumenta il senso di benessere in generale.

Nuoto e ciclismo le attività più indicate. Evitare jogging.

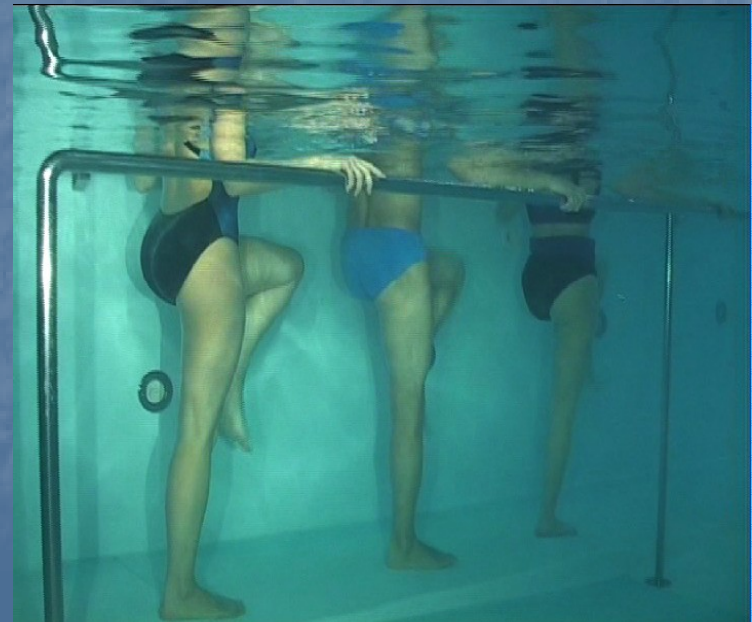




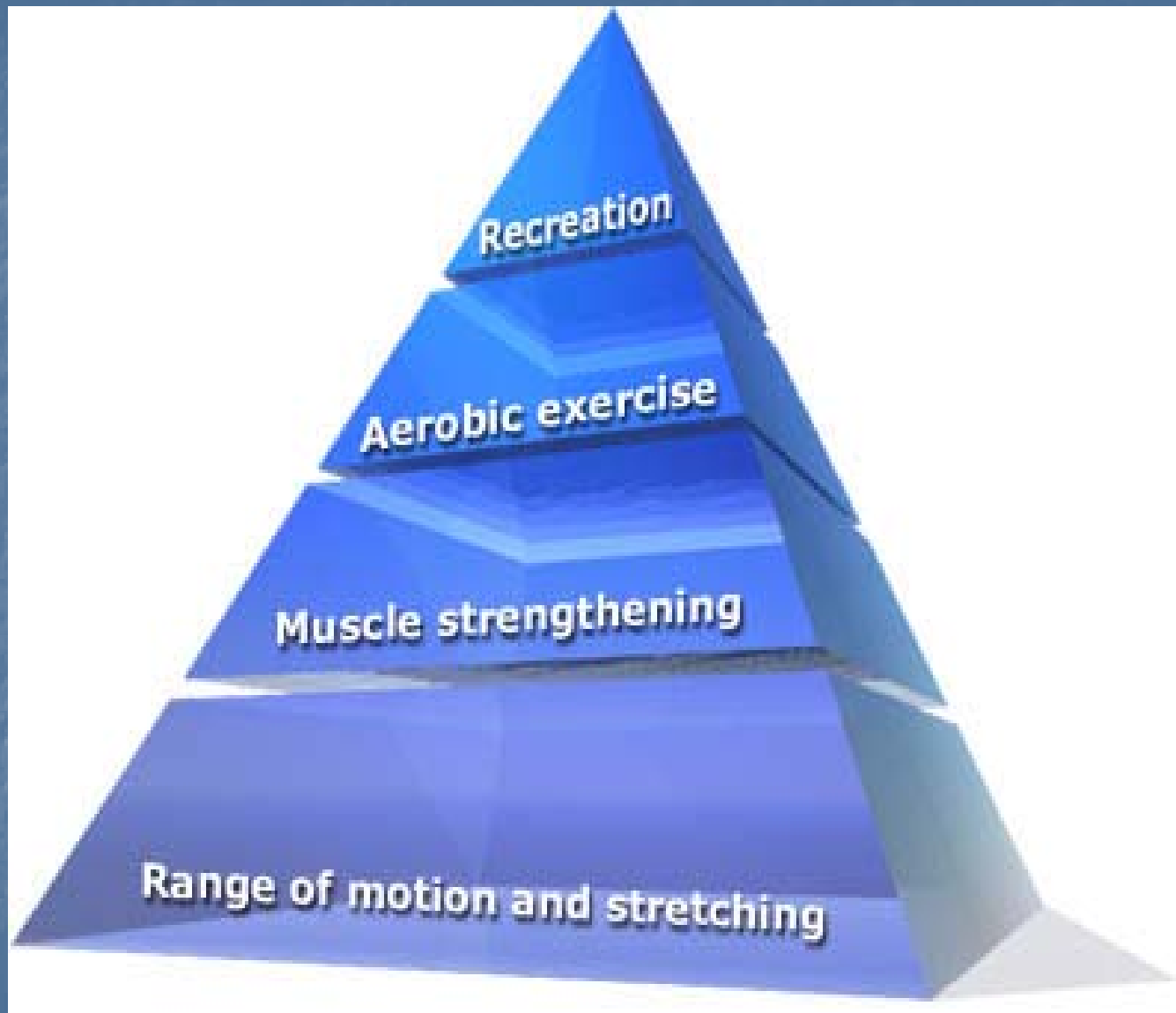
## ■ IDROTERAPIA

La temperatura e l'acqua permettono ai muscoli di rilassarsi, di sentire meno dolore ed eseguire più facilmente gli esercizi.

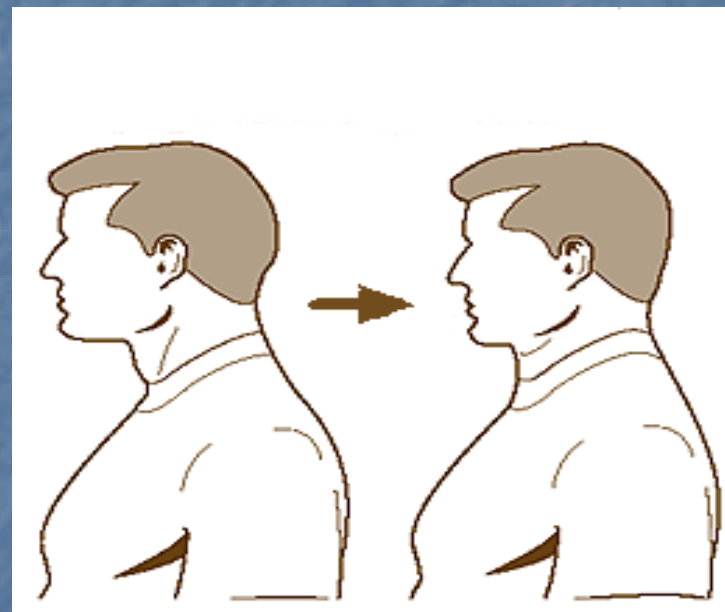
E' lavoro di rinforzo, di rilassamento e di fitness

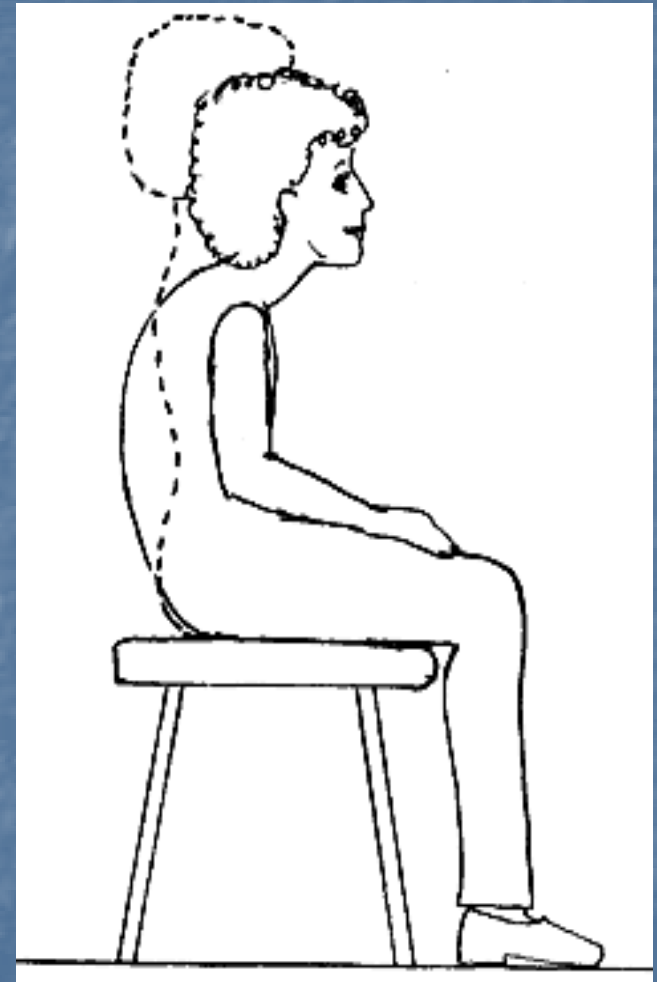
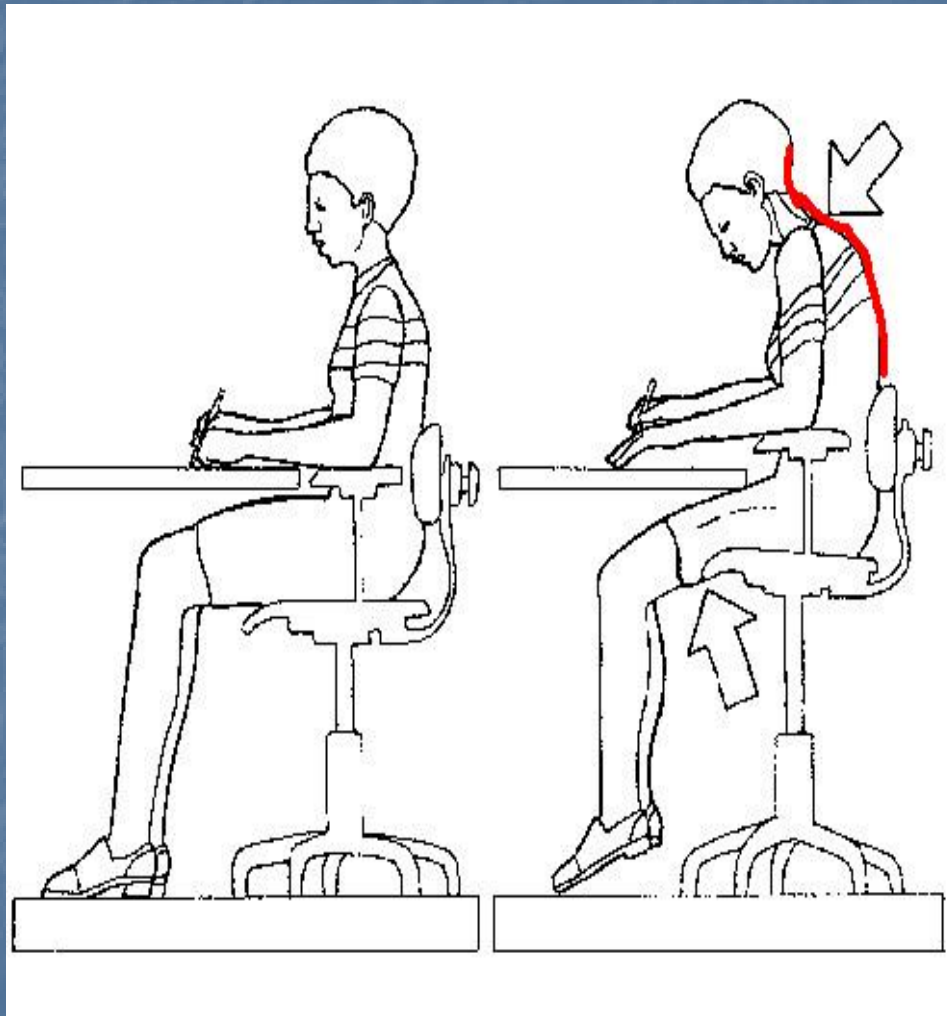


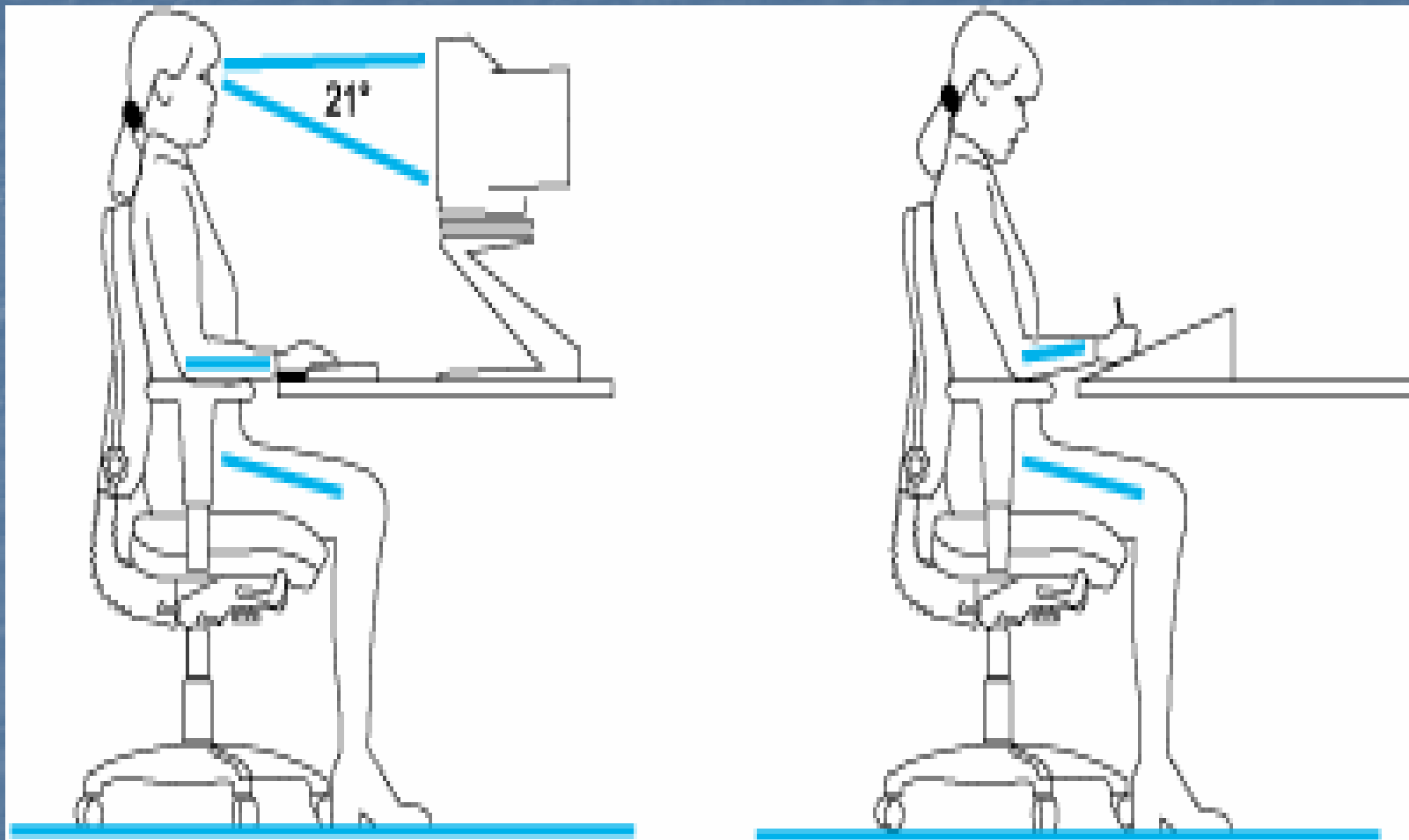




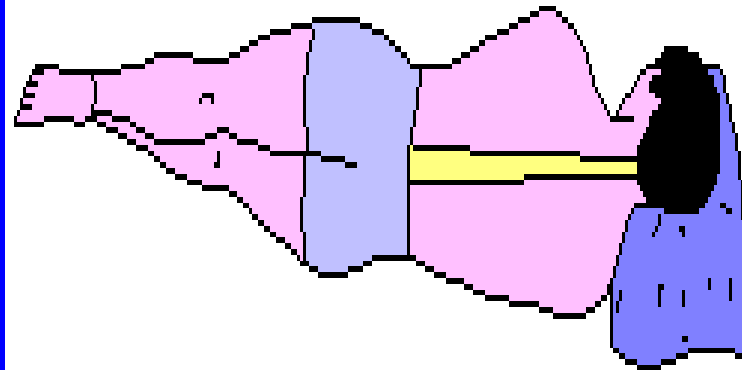
# EDUCAZIONE E CONSIGLI POSTURALI



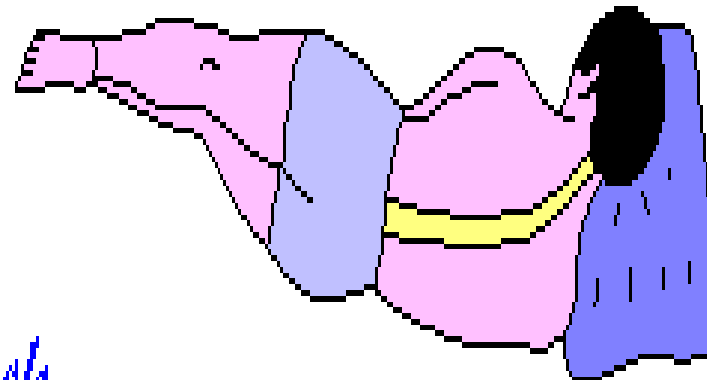




Posizione corretta



Posizione non corretta



sb