

# Terapia conservativa con onde d'urto

**Léonie Hofstetter** Le onde d'urto sono brevi impulsi sonori a elevata energia. Il generatore focalizza le onde d'urto su un punto preciso garantendo un trattamento mirato. La terapia con onde d'urto è assolutamente non invasiva, ha un'ottima tollerabilità e non presenta quasi alcuna controindicazione.

La terapia con onde d'urto extracorporee fu impiegata per la prima volta nel 1982 per la frantumazione dei calcoli renali (1), rivoluzionando le possibilità terapeutiche non invasive del tempo. Poco tempo dopo la terapia con onde d'urto venne impiegata anche in campo ortopedico per il trattamento conservativo delle patologie dell'apparato locomotore. Gli studi ne dimostrarono gli effetti positivi in diverse applicazioni, tra cui la guarigione ritardata delle fratture (2, 3) e il trattamento di diverse patologie dei tessuti molli (4).

Le onde d'urto sono brevi impulsi sonori a elevata energia. Il generatore focalizza le onde d'urto su un punto preciso garantendo un trattamento mirato. L'intensità può essere regolata in base alla percezione del dolore del paziente; le diverse onde consentono di variare la profondità di penetrazione.

Le onde d'urto sono indicate per trattare il gomito del tennista e del golfista, l'infiammazione del tendine d'Achille, altre in-

fiammazioni delle inserzioni tendinee (ad es. alla spalla, all'anca o al ginocchio), la fascite plantare (sperone calcaneare), le borsiti e i *trigger point* muscolari.

L'utilità della terapia con onde d'urto è già stata documentata da diversi studi. In particolare, nel caso della fascite plantare (conosciuta anche come sperone calcaneare), è stato dimostrato che la terapia con onde d'urto ha un'efficacia almeno pari a quella delle infiltrazioni con cortisone (5). Sebbene il meccanismo d'azione non sia ancora del tutto chiaro, si presume che le onde d'urto, fungendo da fattore di stress meccanico, attivino e accelerino i processi di autoguarigione. È stato inoltre dimostrato il loro influsso sui fattori legati ai processi di riparazione delle cellule connettivali (4).

In genere il ciclo di trattamento si svolge come segue: dopo l'anamnesi e la visita, il chiropratico formula la diagnosi e verifica l'opportunità della terapia con onde d'urto. In caso positivo il paziente viene sottoposto a un trattamento settimanale per un periodo compreso tra quattro e sei settimane, con una successiva pausa di un mese. Nel corso della visita di controllo si discute con il paziente dell'eventuale successo della terapia; fortunatamente, nella maggior parte dei casi si registra una risposta positiva.

Ai fini di un trattamento corretto, tuttavia, oltre a eseguire la terapia con onde d'urto, il chiropratico deve anche fornire al paziente istruzioni per il rafforzamento e la distensione della muscolatura. A tale scopo, per garantire un'assistenza ottimale al paziente vengono spesso prescritte delle sessioni fisioterapiche complementari.



Léonie Hofstetter, medico assistente, reparto di Medicina chiropratica, Clinica universitaria Balgrist

# Terapia con onde d'urto



Trattamento di una fascite plantare con la terapia con onde d'urto focalizzata (Foto: Balgrist).

La terapia con onde d'urto è assolutamente non invasiva, ha un'ottima tollerabilità e non presenta quasi alcuna controindicazione. L'effetto collaterale più frequente è il dolore transitorio durante e dopo la terapia, che normalmente regredisce in breve tempo. Questa terapia rappresenta quindi una buona integrazione delle misure conservative per i disturbi muscolo-scheletrici e si dimostra spesso efficace anche in caso di dolori cronici. ■

#### Riferimenti:

- 1 Chaussy C, Schmiedt E, Jocham D, Brendel W, Forssmann B, Walther V. First Clinical Experience with Extracorporeally Induced Destruction of Kidney Stones by Shock Waves. *Journal of Urology* [Internet]. Febbraio 2017 [citato 5 gennaio 2020];197(2S). Disponibile su: <http://www.jurology.com/doi/10.1016/j.juro.2016.10.104>
- 2 Furia JP. Shock Wave Therapy as a Treatment of Nonunions, Avascular Necrosis, and Delayed Healing of Stress Fractures [Internet]. [citato 5 gennaio 2020]. Disponibile su: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1083751510000641?token=0A8BC9A-A431C1459F54DE8DA9A043C8700C4D10D915D9E6391F12AA6F551D15C435123636B-4B13361E58D1AAE2EDB6A4>
- 3 Everding J, Freistühler M, Stolberg-Stolberg J, Raschke MJ, Garcia P. Extracorporeale fokussierte Stoßwellentherapie zur Behandlung von Pseudarthrosen: Neue Erfahrungen mit einer alten Technologie. *Der Unfallchirurg*. Novembre 2017;120(11):969–78.
- 4 Reilly JM, Bluman E, Tenforde AS. Effect of Shockwave Treatment for Management of Upper and Lower Extremity Musculoskeletal Conditions: A Narrative Review. *PM&R*. Dicembre 2018;10(12):1385–403.
- 5 Li S, Wang K, Sun H, Luo X, Wang P, Fang S, u. a. Clinical effects of extracorporeal shock-wave therapy and ultrasound-guided local corticosteroid injections for plantar fasciitis in adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*. Dicembre 2018;97(50):e13687.

#### L'esperienza di una paziente

Da circa quarant'anni soffro di una grave forma di artrosi (iperostosi scheletrica idiopatica diffusa, abbreviata in DI-SH). L'artrosi degenerativa e le diverse problematiche concomitanti (tendiniti, borsiti e simili) mi hanno causato disturbi significativi e a volte dolori insopportabili. Oltre a questi problemi di salute sto cercando di combattere anche un tumore ai polmoni. Nella ricerca di una terapia del dolore adatta occorre quindi considerare diversi fattori. Per lenire i disturbi dell'artrosi e le limitazioni motorie ho eseguito diversi trattamenti, tra cui esercizi, fisioterapia, medicinali e infiltrazioni con steroidi. Poco tempo fa mi sono anche sottoposta a due interventi chirurgici per impiantare una protesi alla spalla e una al ginocchio.

Sebbene tutte queste terapie abbiano contribuito al miglioramento dei disturbi e dei dolori, alcune richiedono molto tempo per essere efficaci e altre non funzionano su tutti. In questa fase della mia vita, all'età di 75 anni, riesco a sopportare con molta difficoltà i dolori causati dall'artrosi in stadio avanzato e cerco continuamente metodi migliori e più rapidi per ottenere sollievo.

Nel corso di una recente visita nel reparto di Medicina chiropratica della Clinica universitaria Balgrist, ho riferito i miei dolori alla mia chiropratica. Questa ha menzionato la terapia con onde d'urto, apprezzata da molti pazienti per la sua efficacia nel ridurre il dolore. Incuriosita da questo nuovo trattamento, ho deciso di provarlo sulla mia anca destra, che da tempo mi causava problemi e per la quale, nel corso dell'ultima visita, l'ortopedico mi aveva prospettato un'operazione. Una simile opzione non volevo assolutamente prenderla in considerazione.

Dopo tre o quattro trattamenti con le onde d'urto i dolori all'anca hanno cominciato a ridursi significativamente e, poco dopo, sono scomparsi del tutto. Visti gli ottimi risultati, ho deciso di provare la terapia con onde d'urto anche sul ginocchio che mi faceva male e anche in questo caso i dolori sono regrediti notevolmente dopo poche sedute.

Siccome sembro rispondere molto positivamente a questo tipo di terapia, intendo proseguire il trattamento in altri punti dolorosi del mio corpo, nella speranza di ridurre ulteriormente i miei disturbi.

*Di Y. Fareri, paziente del reparto di Medicina chiropratica, Clinica universitaria Balgrist*

#### Ringraziamento

L'acquisto del generatore di onde d'urto PiezoWave 2 (Dr. Wolf) per il reparto di Medicina chiropratica della Clinica universitaria Balgrist è stato possibile grazie alle generose donazioni dell'associazione Pro Chiropraktik di Zurigo e della signora Katharina Seidel. I collaboratori del policlinico ringraziano sentitamente.

# Quando la nuca «brucia»

**Rosmarie Borle** Mentre si svolgono attività come lavorare al computer, preparare la verdura sul tavolo della cucina o cercare di risolvere un cruciverba, può emergere lentamente un senso di bruciore che si propaga alla nuca. Conoscete questa sensazione? Il dolore cervicale, un sintomo fastidioso e diffuso, può avere diverse cause, come una postura scorretta, lavoro troppo prolungato al computer, artrosi, colpo di frusta o piccoli strappi muscolari.

I dolori cervicali sono dolori nella parte posteriore del collo, la nuca, e non rappresentano una malattia a sé ma solo un sintomo. La nuca fa parte della colonna vertebrale, che si estende dalla base del cranio al bacino. Eventuali problemi alle estremità inferiori (le braccia sono le estremità superiori, le gambe le estremità inferiori) potrebbero quindi propagarsi lungo la colonna vertebrale e ripercuotersi sulla funzione della colonna cervicale causando dolore in quella zona.

Non bisogna però allarmarsi: il dolore cervicale non ha per lo più cause gravi e in genere può essere trattato con esercizi mirati senza bisogno di ricorrere ai medicinali. Nei casi in cui né la pazienza, né il miglioramento della postura da seduti si rivelano utili, la chiropratica è un metodo di trattamento efficace e sicuro. Spesso per lenire il dolore basta un semplice esercizio: appoggiare la schiena a una parete stando in piedi. Quindi, distendere la nuca abbassando delicatamente il mento verso lo sterno, espandendo allo stesso tempo il torace verso l'alto. Durata e ripetizioni: mantenere per 15 secondi, ripetere tre o quattro volte.

In rari casi, tuttavia, questi sintomi possono anche indicare la presenza di una patologia o una lesione seria. Per esempio, se il dolore cervicale è associato a forte mal di testa, intorpidimento o perdita di forza nelle braccia, è opportuno eseguire urgentemente degli accertamenti per identificare le cause dei disturbi.

## Come prevenire il dolore cervicale?

Quando si sta seduti a lungo occorre distendere delicatamente la nuca a

intervalli regolari, soprattutto se si lavora al computer. È opportuno prestare attenzione alla propria postura da seduti, in quanto mantenere la testa in avanti può provocare dolori cervicali sul lungo periodo.

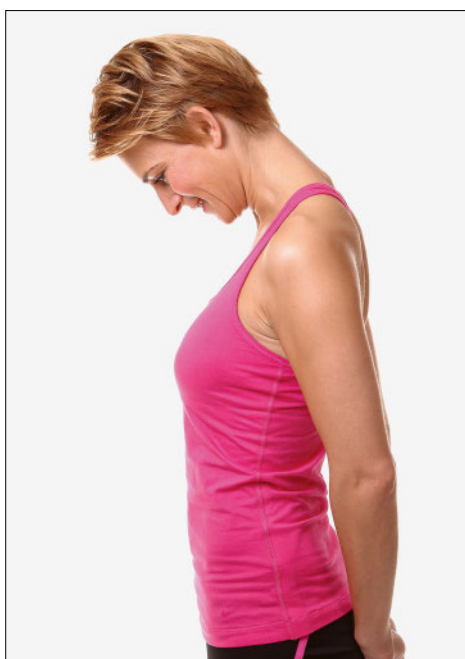
Anche l'organizzazione della postazione di lavoro è centrale: la distanza dallo schermo e la posizione di mani e braccia sono dettagli importanti a cui prestare attenzione. Bisogna regolare l'altezza della scrivania e della sedia; quest'ultima deve anche offrire un buon supporto alla schiena.

Prima di svolgere attività fisiche occorre scaldarsi muovendo il collo in tutte le direzioni al massimo dell'estensione, ma con cautela. Nel corso di attività prolungate è utile cambiare la postura da seduti o lavorare stando in piedi. Bere a sufficienza, soprattutto acqua, aiuta a

mantenere i dischi intervertebrali elastici. Inoltre, quando si parla al telefono è meglio evitare di tenere il ricevitore o il cellulare tra la spalla e l'orecchio.

## Movimento o riposo?

È importante una via di mezzo equilibrata. Gli sforzi eccessivi sono dannosi tanto quanto il riposo assoluto. Il collare, un tempo usato frequentemente, al giorno d'oggi viene prescritto raramente in quanto il riposo indebolisce la muscolatura, che diventa quindi più soggetta a contratture. ■



Fonte: i contenuti di questo testo fanno riferimento al sito web [www.integri.ch/integr-blog](http://www.integri.ch/integr-blog), dove sono disponibili altri esercizi e consigli.

Foto: Adobe Stock



**Io dico SÌ alla chiropratica, la via migliore per alleviare i disturbi dell'apparato locomotore!**

**Pro Chiropratica Svizzera si impegna affinché i pazienti come me possano continuare ad accedere liberamente alle prestazioni chiropratiche.**

Si prega di barrare:

- Per questo motivo sostengo l'organizzazione dei pazienti Pro Chiropratica e desidero diventare membro di una delle 18 sezioni svizzere (incl. 4 edizioni di «Schiena & salute»; la quota associativa annuale varia da 20 a 40 franchi, a seconda della sezione).
- Considero importanti la ricerca nel settore della chiropratica e la formazione di nuovi chiropratici. Per questo desidero fare una donazione dell'importo di ..... franchi a favore della Fondazione per la formazione di chiropratici, Sulgenauweg 38, 3007 Berna – PC 60-325771-8.

Cognome, nome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

N. di telefono: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Ho ricevuto questo tagliando presso lo studio del dott. \_\_\_\_\_

Inviare per posta a: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern, oppure tramite e-mail a: [mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

#### Note legali

##### Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera  
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

##### Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno  
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

##### Copie autorizzate

1300

##### Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

#### Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Buttes (chiropratici)

#### Internet

[www.chirosuisse.ch/info/](http://www.chirosuisse.ch/info/) [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

#### Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

#### Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern,

#### Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern  
+41 31 300 66 66  
Layout: Tom Wegner

Schiena&salute: ISSN 1661-4313

Stampato in Svizzera