

FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO



QUALI EFFETTI HA L'ESERCIZIO SULLA FIBROMIALGIA?

La fibromialgia è una condizione reumatologica caratterizzata da dolore diffuso, accompagnato da affaticamento, problemi di sonno, di ansia o di umore. Ha una prevalenza media del 3% nel mondo. Gli esperti ritengono che la fibromialgia amplifichi le sensazioni dolorose influenzando il modo in cui il cervello e il midollo spinale elaborano i segnali di dolore e di non dolore. I sintomi della fibromialgia possono includere:

- Dolore diffuso: spesso descritto come un dolore sordo e costante che dura per almeno tre mesi.
- Affaticamento: le persone con fibromialgia spesso si svegliano stanche, anche dopo aver dormito per lunghi periodi. Il sonno è spesso interrotto da dolore e molti pazienti soffrono di altri disturbi del sonno, come la sindrome delle gambe senza riposo o l'apnea notturna.
- Difficoltà cognitive: comunemente riferito come "fibro-fog", compromette la capacità di concentrazione, attenzione e memoria. La causa esatta della fibromialgia è sconosciuta, ma si ritiene che coinvolga una combinazione di stress fisici o emotivi che possono scatenare o peggiorare la condizione. La diagnosi viene fatta in base alla storia dei sintomi e all'esclusione di altre condizioni mediche che potrebbero causare sintomi simili.

Gli esercizi più utili per le persone con fibromialgia sono quelli che migliorano la forza, la flessibilità e la resistenza senza aggravare il dolore. Ad esempio:

1. Esercizi aerobici a basso impatto: camminata veloce (semplice e può essere adattata alla capacità fisica individuale), nuoto (L'acqua offre un supporto naturale che riduce l'impatto sulle articolazioni) o cyclette.
2. Esercizi contro resistenza: migliorare la tonicità della muscolatura tramite piccoli pesi può essere efficace.

3. Esercizi di flessibilità e stretching: ad esempio lo Yoga che aiuta a migliorare la flessibilità e la gestione dello stress.

4. Esercizi di rilassamento e respirazione o mindfulness.

Per quanto riguarda la letteratura scientifica sull'argomento nessuna revisione sistematica fino ad ora è stata in grado di riportare la dose necessaria e gli effetti sul dolore, depressione e qualità della vita tra queste tipologie di esercizio. E questo non deve stupire perché la fibromialgia è una condizione difficile e un po' delicata da gestire e ogni persona ha un quadro e una storia molto soggettiva. Nel 2022 Couto e colleghi hanno provato a fare più chiarezza attraverso una nuova revisione e sono emersi alcuni spunti interessanti:

1. L'attività aerobica (almeno 45') ha senz'altro un effetto positivo se viene svolta per almeno 4 settimane consecutive. E' necessario partire con intensità basse, leggermente al di sotto delle capacità di ogni individuo.
2. Anche le attività contro resistenza sembrano promuovere un importante effetto anche se i risultati in alcuni studi sono stati contrastanti.
3. Anche lo stretching è ben tollerato e ha un buon effetto nonostante siano stati realizzati meno studi a supporto.

Possiamo quindi notare come tutte le tipologie di esercizio abbiano provocato miglioramenti su dolore, depressione e qualità della vita e quindi devono essere considerate trattamento fondamentale per questa condizione. A mio parere fa la differenza la presa in carico da parte di un terapeuta. L'**alleanza terapeutica** che viene stretta con il paziente è la chiave per portare avanti un buon programma che spesso va adattato alle varie fasi e ai vari sintomi.

Bibliografia: Effect of different types of exercise in adult subjects, with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Couto. 2022 Scientific Reports.