

Fibromialgia: work in progress

Programma della Serata

Sindrome Fibromialgica: inquadramento diagnostico di una patologia multidisciplinare

Dott.ssa S. Volpinari

Attuali opportunità terapeutiche farmacologiche

Dott. D. Battelli

Opzioni non farmacologiche: Attività fisica adattata ed altro

Dott.ssa O. Davoli

Esperienza Percorso di Idroterapia 2021

Dott. G. Guerrini

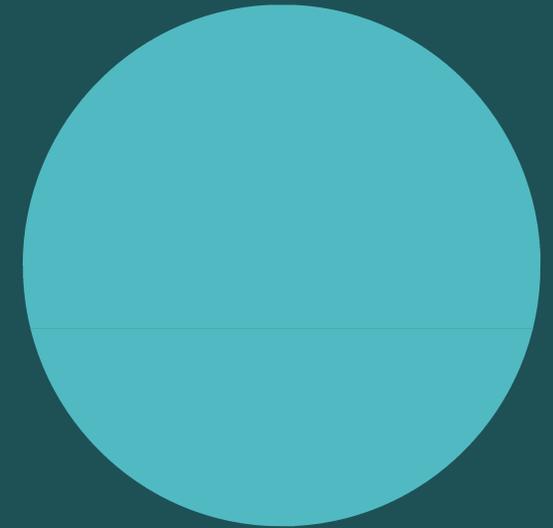


ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



SINDROME FIBROMIALGICA

- Patologia multifattoriale: fondamentale approccio valutativo bio-psico-sociale
- Aspetti biologici sono qualitativamente e quantitativamente meno rilevanti di quelli psicologici
- Può interferire nella capacità di una persona nel condurre molte attività quotidiane
- E' una condizione cronica e anche se il dolore, la fatica ed altri sintomi possono aggravarsi con il tempo, non ci sono segni di infiammazione evidenti nei muscoli o negli organi interni



Il termine FM indica dolore nei muscoli, legamenti e tendini... ma questa è solo una parte della patologia

Ogni paziente avrà uno o più di questi sintomi...

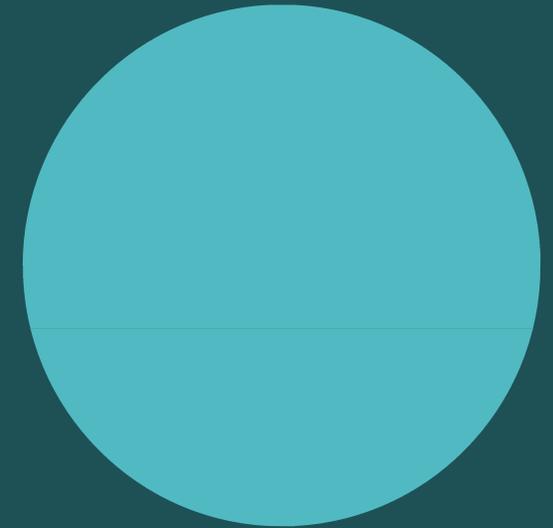
- Fatica cronica
- Disturbi del sonno
- Dolore ai muscoli e altri tessuti fibrosi
- Tensione muscolare
- Sensibilità alla luce, suoni, odori, movimento
- IBS, dolore articolare, nervoso,
- Fibro Fog

- I pazienti mostrano una normale soglia di discriminazione, ma una sensibilità aumentata agli stimoli dolorosi
- Il generale aumento nella sensibilità potrebbe teoricamente essere dovuto a fattori psicologici o fisiologici che comprendono
 - Aspettative
 - Ipervigilanza-iperattenzione
 - Modificazioni centrali nel controllo sistema nocicettivo

Domande Fondamentali

- Quale è l'estensione della disabilità fisica del paziente?
- Quale è la gravità della malattia?
Quanto influisce sulla sofferenza, disabilità e incapacità di eseguire e gioire delle attività abituali?
- Il comportamento del paziente sembra coerente con una patologia fisica identificabile o c'è evidenza di un'amplificazione dei sintomi?
E se è così, quali fattori sembrano avere un ruolo?

Problema della gestione delle patologie croniche



Trattamenti che hanno dimostrato efficacia in studi clinici randomizzati e/o metanalisi

FARMACOLOGICO

NON FARMACOLOGICO

- Educazione del paziente
- Esercizio Fisico
 - AFA
- Terapia cognitivo-comportamentale



EDUCAZIONE

- Condivisione presenza di un problema reale e non immaginario
- Assenza di evidenze cliniche di infiammazione
- Ruolo dello stress e dei problemi legati all'umore
- Ruolo del sonno e dei relativi disturbi
- Ruolo dell'attività fisica
- Prognosi
- Capacità di adattarsi a problemi cronici di salute e possibili strategie di "coping"

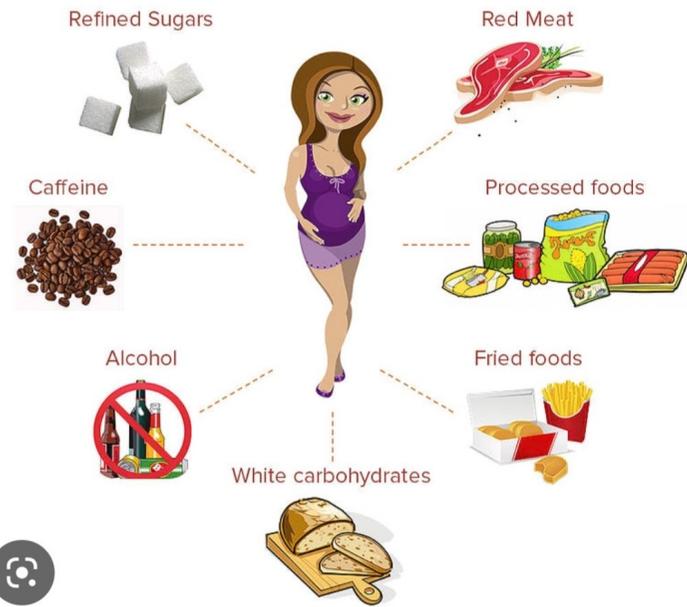


Ruolo delle associazioni nel promuovere e realizzare attività educative di supporto

NUTRIZIONE



WHAT NOT TO EAT ON THE FIBROMYALGIA DIET



Fibromyalgia Diet

A FOOD-WISE STRATEGY FOR TREATING FIBROMYALGIA SYMPTOMS:
Diet and Exercise to Improve Your Health and Sleep Quality



“Activity Pacing”

- Riordinare la giornata ed i ritmi di vita (p.e quando si va a letto e ci si sveglia)
- Concedersi riposi “riabilitativi”
- Esercizi respiratori e meditazione potrebbero aiutare a ridurre lo stress che “provoca” dolore



Condizione fisica e Fibromialgia

Livello di condizione fisica generale molto debole

Riduzione della forza muscolare

Perdita di resistenza muscolare statica

Elasticità e agilità motoria ridotta

Aumentata percezione dello sforzo nelle attività della vita quotidiana

Incremento dei dolori dopo lo sforzo

Ridotta capacità funzionale nella vita quotidiana

95% con un senso di sforzo e/o fatica maggiore

44,7% con un'inefficienza nelle performance ed un bisogno potenziale di assistenza

Disturbi dell'equilibrio e cadute più frequenti

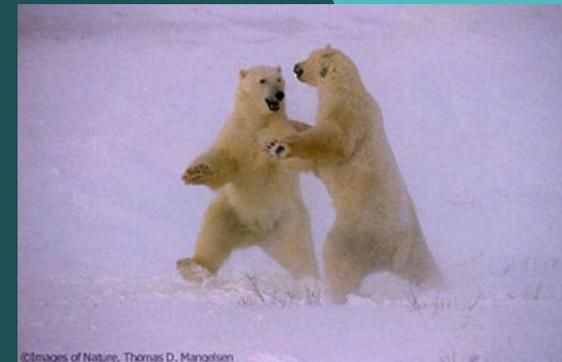
Kinesifobia nel 38% dei pazienti

Importante la valutazione precoce per prevenire il decondizionamento

Partecipazione attiva del paziente

Impostare un programma di esercizi

- Attività fisica regolare, ma .. start slow, go slow..
- Iniziare con attività che hanno un impatto sullo stile di vita quotidiano: p.e fare le scale, parcheggiare lontano
- Attività aerobiche a basso impatto: camminare, andare in bicicletta, fare esercizi a corpo libero, attività aerobica ad incremento graduale di carico



Eeguire con costanza, almeno 3-4 volte a settimana, esercizio fisico distensivo, rilassante

- Esercizi aerobici a carico progressivo
- Mobilizzazione articolare distretti rigidi
- Stretching gruppi muscolari accorciati



- Ridurre rigidità articolare
- Ridurre il dolore
- Migliorare funzionalità muscolare: forza, resistenza, tono
- Migliorare funzionalità cardiovascolare e resistenza alla fatica

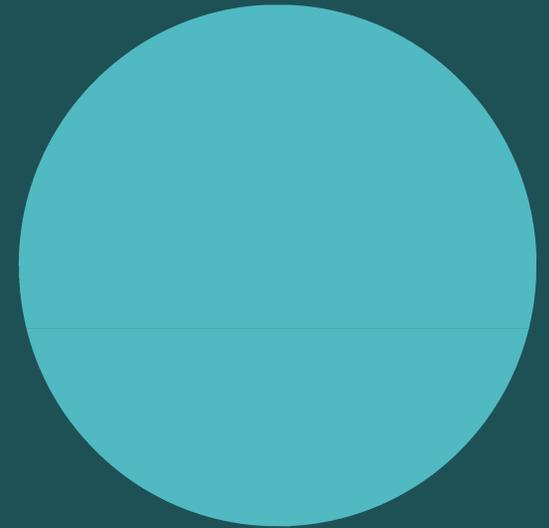
Attività Fisica Adattata (AFA)

- esercizi aerobici (cardiovascolari, di resistenza)
- Esercizi di resistenza
- Esercizi di allungamento
- esercizi in acqua

MA

- modalità di intervento molto variabili
- debole adesione all'esercizio in assenza di supervisione
- non esistono protocolli circa la quantità ed intensità

Valutare i differenti protocolli di esercizi per definire quali sono i più efficienti



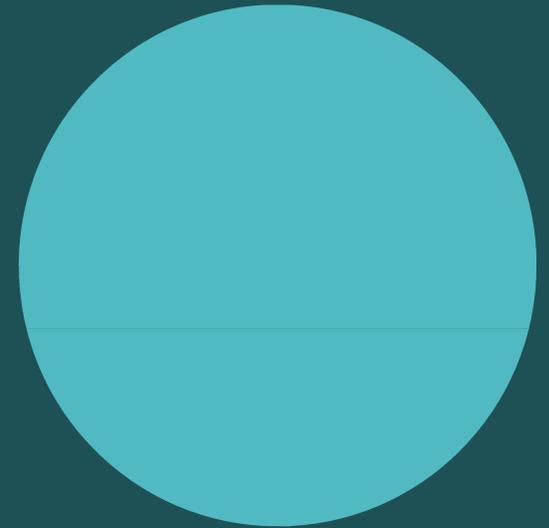
Programmi di esercizi NON sanitari, svolti in gruppo, appositamente disegnati per soggetti affetti da malattie croniche finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità

AFA

- Strumento di educazione alla gestione della malattia
- Combattere l'ipomobilità
- Favorire la socializzazione
- Promuovere stili di vita più corretti

AFA Fibromialgia a secco

AFA Fibromialgia in acqua



Fase 1. Preparatoria (15 min) N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
1	Addestramento all'acquisizione della postura supina	1 min	Guida vocale
2	In posizione psoas: Respirazione toracica e addominale	2 min	Guida vocale
3	In posizione supina movimento del capo in flesso-estensione, inclinazione laterale e rotazione, con il supporto di una pallina di gommapiuma sotto l'occipite	2 min	Guida vocale palla
4	In posizione supina: flesso-estensione della scapolo-omeroale	2 min	Guida vocale palla
5	In posizione supina: flesso-estensione, rotazioni dell'anca e flesso-estensione delle ginocchia	3 min	Guida vocale palla

Fase 2. Esercizi in decubito laterale (15 min) N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
6	Addestramento all'acquisizione del decubito laterale	1 min	Guida vocale
7	Decubito laterale, Ginocchia flesse: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abduzione della scapolo-omeroale <input type="checkbox"/> Flessione della scapolo-omeroale <input type="checkbox"/> Abduzione dell'anca <input type="checkbox"/> Flesso estensione del ginocchio 	14 min	Fascia elastica

Fase 3. Esercizi in posizione quadrupedica (10 min) N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
8	Addestramento all'acquisizione della postura prona	1 min	Guida vocale
9	Addestramento all'acquisizione della posizione quadrupedica	1 min	Guida vocale

Fase 4. Esercizi in postura seduta (10 min) N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
11	Addestramento all'acquisizione della postura seduta sul pavimento	2 min	Guida vocale
12	In postura seduta sul pavimento a ginocchia flesse: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Movimenti di abduzione delle scapolo-omerali mantenendo un corretto appoggio delle sacro-iliache <input type="checkbox"/> Estensione progressiva delle ginocchia rispettando l'individuale lunghezza muscolare <input type="checkbox"/> Movimenti del collo 	5 min	Palla Fascia elastica
13	Addestramento all'alzata da terra	3 min	

Scopo intervento acqua calda è quello di ridurre il peso corporeo, il dolore, alleviare lo spasmo muscolare e la mobilità con un lavoro antigravitazionale dei muscoli

Esercizi leggeri

Esercizi in piscina riscaldata



Altri Approcci

risultati divergenti; debole qualità metodologica



Tai Chi Qigong
for
Fibromyalgia



Approcci passivi

Non evidenza di efficacia di interventi mediante mezzi fisici
Calore, Ultrasuoni, Elettroterapia antalgica, Laser, ecc

Un massaggio leggero può ridurre il dolore e allentare lo stress.
Un massaggio profondo può essere troppo rude e
può lasciare doloranti da qualche ora a qualche giorno

Terapia iperbarica



AGOPUNTURA

- miglioramento del dolore
- migliora qualità del sonno
- riduce affaticamento
- Benessere complessivo



Terapia Cognitivo Comportamentale

- Acquisire competenze per fronteggiare in maniera ottimale la propria condizione sviluppando un'attitudine differente nei confronti del dolore e nella gestione dei sentimenti negativi
- Conversione del pensiero pessimistico
- atteggiamento del paziente è uno degli indici più forti per predire il successo che si avrà nel trattamento della FM. I pazienti che non si sforzano di controllare la loro condizione è meno probabile che possano migliorare.



Approcci Terapeutici Multimodali

Combinazione di attività fisica ad altri approcci

- efficacia della combinazione dell'attività fisica e le terapie cognitive comportamentali
- importanza della personalizzazione dell'approccio sull'efficacia

Nozione di “Activity Pacing”

- efficacia di quella basata sull'apprendimento operante

Educazione terapeutica del paziente

- descritti protocolli eterogenei e variati
- più efficace se associata ad AFA con miglioramento del dolore, della funzionalità e della qualità di vita

Importanza dell'interdisciplinarietà nel modello biopsicosociale



PROGNOSI

- Dipende dalla possibilità di eliminare o modificare i fattori prognostici negativi (biologici, psicologici e sociali) e dalla capacità del paziente di modificare le strategie di coping

La prognosi è variabile da individuo a individuo: se il soggetto è passivo e non attivo, la prognosi può essere misera

• **Fattori Negativi**

- Lunga durata malattia
- Depressione
- Riconoscimento invalidità
- Avversione all'ambiente di lavoro
- Allodinia
- Dipendenza da alcol o oppioidi

Conclusioni

- **Paziente protagonista principale del percorso terapeutico**
- **Trattamento interdisciplinare**
- Attività fisica leggera: libera endorfine, queste alzano soglia dolore ed hanno effetto miorilassante
- Terapia cognitivo-comportamentale



Florence Nightingale
1820-1910