

DEFINIZIONE

La *Sindrome Fibromialgica* o "FM" (*Fibromialgia*) è una *sindrome dolorosa cronica ad eziologia sconosciuta* caratterizzata da:

- . dolore muscolo-scheletrico diffuso,
- . dalla presenza di punti algogeni, i *tender points*, localizzati in corrispondenza di specifiche sedi tendinee e/o muscolo-scheletriche (NON SEGNI DI ARTRITE!)
- . da una varietà di sintomi clinici di accompagnamento.



"Nu Bleu" H.Matisse

EPIDEMIOLOGIA Fibromialgia



"Bouquet of Beauty" C. Baxter

- . Prevalenza nella popolazione generale: **2-3 %**
(da studi osservazionali in Italia, Europa, USA)
- . Picco di incidenza: **40/60 aa**
(casi presenti anche in età infantile e 3[^]età)
- . Pazienti di sesso F: **80-90 %**
- . Nei pazienti che si rivolgono al reumatologo **20 %**
(in Italia, Europa e USA)

CLASSIFICAZIONE

secondo la Società Italiana di Reumatologia (S.I.R.), 1998

Fibromialgia

REUMATISMO EXTRARTICOLARE GENERALIZZATO:

- . FM primitiva
- . FM secondaria ad altre malattie (reumatiche o non)
- . FM concomitante ad altre malattie

Ipotesi genetica

**Esistono segnalazioni di più casi
nell'ambito dello stesso nucleo familiare**

Ipotesi infettiva

Talvolta la fibromialgia ha un esordio improvviso in concomitanza ad una sindrome simil-influenzale.

10-30% dei pazienti con infezione da HIV presenta un quadro fibromialgico.

La fibromialgia in alcuni pazienti è la conseguenza di una stimolazione immunitaria virus mediata?

Stimolazione periferica di nocicettori muscolari

Numerosi studiosi hanno focalizzato la loro attenzione su possibili lesioni delle fibre muscolari.

In realtà enzimi muscolari, esami elettromiografici ed esami istologici del muscolo sono sempre risultati normali

Alterazioni neuroendocrine

La fibromialgia rappresenta una malattia in cui c'è una generalizzata aumentata sensibilità agli stimoli dolorosi.

Esiste un'alterazione dei fisiologici meccanismi di controllo del dolore secondari ad alterazioni neuroormonali?
(serotonina, norepinefrina, sostanza P)

Ipotesi psicogenica

a) maggiore frequenza di sintomi a livello psicologico nei pazienti con fibromialgia rispetto ai controlli sani

b) 25% dei pazienti sarebbe affetto da Depressione Maggiore, il 50% ha anamnesi positiva per Depressione Maggiore.

Altri studi riportano una frequenza maggiore di problemi a livello psichico: uno o più disturbi psichiatrici rilevati nel 68,7% dei pazienti, Depressione Maggiore nel 39,6%

Ipotesi del “sonno non ristoratore”

Disturbi del sonno: dal 60 all'80% dei pazienti fibromialgici

Dimostrati disturbi nella fase 4 del sonno non-REM

Comparsa di sintomatologia riferibile a fibromialgia in soggetti sani privati della fase 4 del sonno non-REM per alcune notti

Aspetti Clinici

- Dolore cronico, generalizzato muscolo-scheletrico ("dolore dappertutto")
- Riduzione della soglia del dolore
- Dolore localizzato in precisi punti anatomici definiti tender points

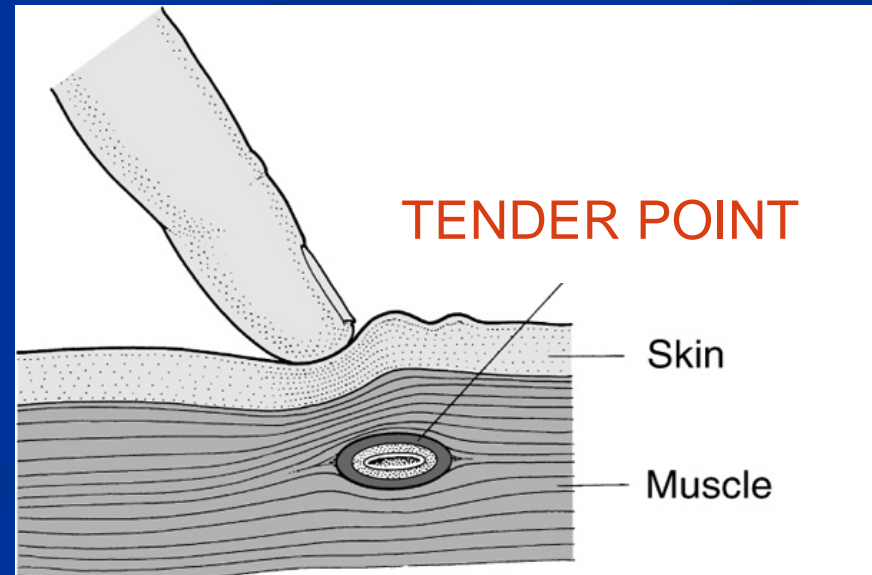
SCALA DEL DOLORE:

0 = nessun dolore

1 = lieve

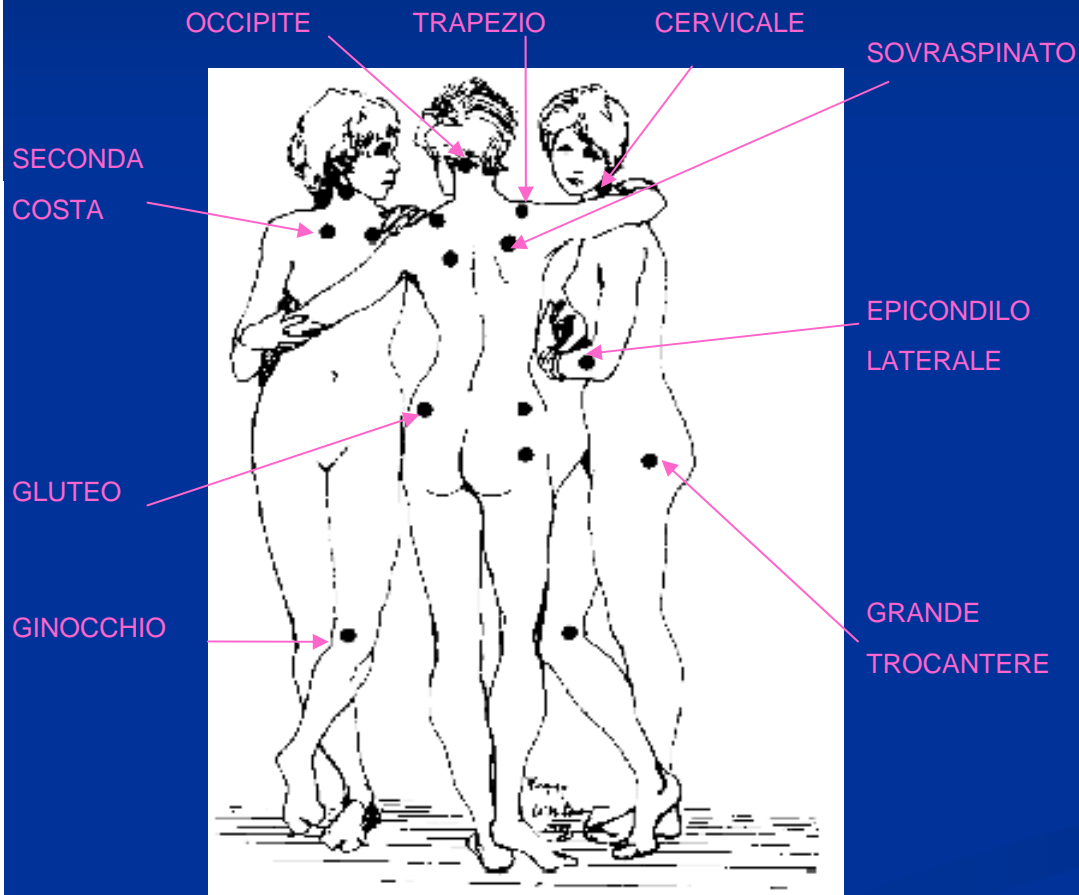
2 = moderato

3 = grave



Cos'è un "tender point"?

Particolare sede anatomica dove
una digitopressione di circa 4 Kg evoca dolore



MAPPA DEI TENDER POINTS

dell'American College of Rheumatology (1990)

Il numero dei tender points
è: 9 sul lato sx

9 sul lato dx del corpo.

Per diagnosticare la FM
devono essere presenti:

dolore diffuso da almeno



3 mesi

11 tender points positivi



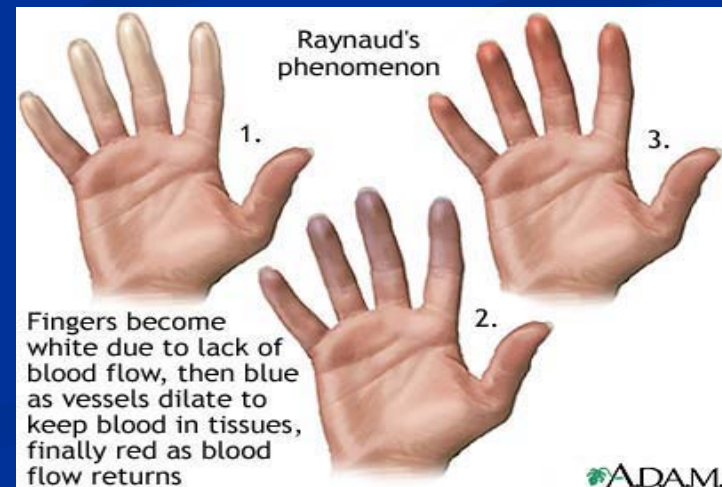
su 18

Altri Sintomi Associati



- . Sindrome secca
- . Sensazione di "gonfiore"
- . Dismenorrea
- . Ansia, tensione, depressione
- . Vertigini
- . Alterazione del ritmo sonno-veglia

- . Emicrania
- . Parestesie
- . Crampi
- . Rigidità mattutina
- . Dolore ATM
- . Fenomeno di Raynaud →
- . Astenia



Fattori Scatenanti :

- . malattie autoimmuni
- . scarso esercizio fisico
- . infezioni
- . traumi
- . disturbi dell'umore
- . ciclo mestruale
- . disordini endocrini
- . stress emotivo



ESAME OBBIETTIVO



I pazienti appaiono in buona salute senza evidenti anomalie sistemiche od articolari.

Indagini di laboratorio e radiologiche: nei limiti di norma.

Netto contrasto fra l'abbondanza dei sintomi lamentati dal paziente e la mancanza di dati obbiettivi.

Unico rilievo clinico:
dolorabilità sui "tender points"

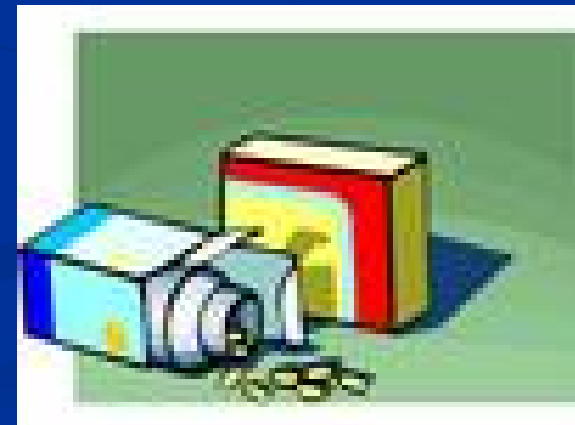


TERAPIA FARMACOLOGICA

I farmaci vengono prescritti principalmente con lo scopo di alleviare il dolore e migliorare il sonno:

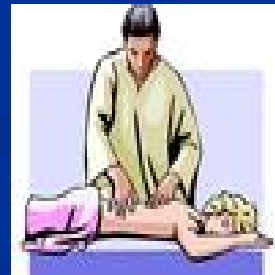


- . Antinfiammatori non steroidei
- . Antiserotoninergici
- . Benzodiazepine
- . Antidepressivi
- . Analgesici
- . Miorilassanti
- . Ipnotici
- . Magnesio



Approccio Multidisciplinare

Nella Fibromialgia e' necessario un
approccio multidisciplinare
che coinvolga figure specifiche: reumatologo,
psichiatra, odontoiatra, neurologo,
fisioterapista e psicoterapeuta.



VALUTAZIONE RIABILITATIVA

Le pazienti che hanno aderito al progetto riabilitativo sono state sottoposte a :

- 1) visita psichiatrica
- 2) visita reumatologica
- 3) test della fatica muscolare
- 4) valutazione fisioterapica



OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE

- L'attenuazione del dolore.
- Il graduale ripristino del pieno movimento articolare, dell'elasticità e della mobilità globale del corpo.
- L'attenuazione del senso di stanchezza cronica.
- L'apprendimento di un corretto stile di vita e di un adeguato approccio mentale per contrastare la malattia ed il perdurare del dolore.



GLI ESERCIZI

DELLA 1^ PARTE DELL'INCONTRO DI FKT (di 30 min. circa)

... sono stati eseguiti dalle pazienti per regolare la respirazione ed essere presenti al lavoro riabilitativo cercando di focalizzare l'attenzione sulle sensazioni corporee sperimentate nel momento piuttosto che essere preda di stati ansiosi generalizzati:

- Esercizi di respirazione
- Esercizi di automassaggio
- Alcune manovre di massaggio da eseguire a coppie

- **ESERCIZI DI RESPIRAZIONE e
AUTOMASSAGGIO:** (primi 30 minuti circa)

L'attività viene svolta a terra in **POSIZIONE
SUPINA:**

ascolto a due mani: mettere una mano all'altezza dell'ombelico e l'altra sullo sterno, chiudere gli occhi, rilassarsi ed ascoltare il proprio respiro (ciclo di 10 inspirazioni-espirezioni).

respirazione profonda: ciclo di 10 inspirazioni ed espirazioni lente e profonde. La mano sull'addome imprime una leggera pressione durante l'espirazione, che dev'essere completa.

esercizio della "clessidra" (dopo un profonda inspirazione, spostare tutta l'aria verso l'addome, trattenerla, riportarla nel torace, di nuovo nell'addome e poi espirare) per 6 volte, lentamente.

respirazione con rotazione del bacino (inspirare inarcando leggermente la zona lombare e, ruotando il bacino verso l'alto, espirare sia premendo la zona lombare verso il pavimento che ruotando il bacino in modo opposto) per 10 volte, lentamente

rilassarsi, allungare gambe e braccia e dire “no” con il capo (ruotando lateralmente verso dx e verso sx la testa, che rimane a contatto con il cuscino) per 6/7 secondi.

eseguire lentamente delle rotazioni con la testa (la testa si muove rimanendo appoggiata sul cuscino come per disegnare delle spirali: da piccola a grande e contrario) per 6 volte.

sollevare le braccia verso l'alto inspirando ed espirare lasciandole cadere sul tappeto (per 10 volte).

sollevare il braccio dx come se si volesse soppesarlo, ispirando, e poi lasciarlo andare, espirando (per 6 volte).

mettere a “croce” il braccio dx e ripetere l'esercizio con il sx.

gambe piegate a 90° circa, ginocchia unite, braccia abdotte a 45° circa: ruotare le gambe verso il pavimento espirando, prima a dx e poi a sx (inspirare tornando nella posizione iniziale con ginocchia "al soffitto") per 6 + 6 volte.

ferme al centro, gambe piegate, prendere il ginocchio dx con le mani e, espirando, portarlo al petto (per 6 volte). ripetere con ginocchio sx.

www.fisiokinesiterapia.biz

GLI ESERCIZI DELLA 2^ PARTE DELL'INCONTRO DI FKT (di 60 min. circa)

... miravano a correggere la postura, ridurre la rigidità muscolare ed il dolore, recuperare l'elasticità, aumentare la resistenza e la forza muscolare:

Esercizi posturali

Esercizi di
stretching
dinamico

Esercizi isometrici

Esercizi presi "in
prestito" dalle
tecniche yoga

ESERCIZI POSTURALI

- 1) da posizione distesa supina mettersi a sedere in modo corretto
 - rimanere in ginocchio
- 3) come alzarsi in piedi nel modo corretto.
- 4) come sollevare un oggetto pesante nel modo corretto
- 5) come svolgere attività in casa e al lavoro mantenendo una corretta posizione del corpo.

STRETCHING DINAMICO, ESERCIZI ISOMETRICI e POSIZIONI YOGA, etc.:

allungamenti attivi a "squadra" con respirazione (busto dritto, gamba sx allungata in avanti, gamba dx piegata, pianta del piede dx verso coscia sx) inspirare e poi allungare le braccia, spostandosi con le mani verso la punta del piede, espirando; tornare alla posizione di partenza e poi ripetere (per 8 volte)

stretching del quadricipite sx (da distese sul fianco dx, allungare sul pavimento gamba e braccio dx, appoggiando la testa sul braccio dx; la mano sx prende piede sx e lo porta verso il gluteo sx) per qualche secondo. segue stretching quadricipite dx, stesa sul fianco sx.

STRETCHING DINAMICO, ESERCIZI ISOMETRICI
e POSIZIONI YOGA, etc.: (50 min. circa)

(esercizi per arti inferiori)

- in POSIZIONE SEDUTA:

“farfallina” (piante dei piedi l’una contro l’altra, gambe incrociate, busto diritto e mani sulle cosce) abbassare le ginocchia verso il pavimento, *flettere leggermente* il busto in avanti, mantenendo dritta la schiena e ritornare in posizione iniziale (per 8 volte).

appoggiandosi indietro sulle mani, *sciogliere bene* le gambe allungandole sul pavimento (per qualche secondo).

-in POSIZIONE SUPINA:(esercizi per addominali e lombari)

esercizi per addominali alti: posizione supina, gambe leggermente piegate, zona lombare verso il pavimento, braccia dietro alla testa o lungo il corpo, inspirare e flettere il busto verso le ginocchia espirando (per 10 volte).

esercizi per addominali bassi: braccia lungo il corpo e leggermente abdotte, gambe piegate a 90° circa, portare le ginocchia verso il petto espirando e poi, sempre a gambe piegate, appoggiare i piedi sul pavimento inspirando (per 10 volte).

allungamento della schiena con braccia in avanti e mani
al pavimento (rimanere per qualche secondo).

posizione del "gatto" a quattro zampe (inspirare ed espirare lentamente incurvando ed inarcando la schiena) per 10 volte.

ESERCIZI CON LA PALLA

Gambe un po' divaricate, torsioni laterali portando la palla prima a dx e poi a sx (6 + 6 volte).

rotazione "orbitale" intorno al capo (palla davanti al viso, di lato dietro il capo) in senso orario e poi in senso antiorario, per qualche secondo.

estensione dei tricipiti (palla dietro la testa con braccia flesse, palla in alto con braccia estese) per 10 volte.

passarsi la palla l'una con l'altra da dietro il capo (per 6 volte).

GLI ESERCIZI

DELLA 3^A PARTE DELL'INCONTRO DI FKT (di 30 min circa)

... Avevano lo scopo di contrastare i disturbi del sonno e la difficoltà a rilassarsi e venivano svolti con adatto sottofondo musicale e luce soffusa:

- . Esercizi di
- rilassamento
- . Training autogeno (T.A.)
- . Esercizi di
- visualizzazione
- (Tecnica
- immaginativa
- di
- rilassamento)

Negli ultimi 10 min. si svolgeva il "DEBRIEFING" durante il quale le pazienti parlavano una alla volta per esprimere il loro stato psico-fisico dopo gli esercizi, le difficoltà provate durante l'esecuzione degli stessi, i dolori più insistenti, gli eventuali dubbi sulla FM.

INCONTRO INFORMATIVO SULLA FIBROMIALGIA

Al termine del trattamento riabilitativo, in occasione della visita reumatologica, è stato organizzato un incontro, per le pazienti ed i parenti delle stesse, durante il quale sono state esposte informazioni cognitivo-comportamentali sulla FM:

- . Che cos'è la Fibromialgia
- . le cause della malattia
- . sintomi e segni
- . siete ammalati di FM?
- . come viene trattata questa patologia: - cure mediche
- cure FKT
- . consigli comportamentali
- . come affrontare la malattia



CD musicale per le pazienti
con brani utilizzati durante gli incontri
per facilitare esercizi a domicilio

CONCLUSIONI

- Quattro pazienti su sei hanno avuto un buon miglioramento dei sintomi con una diminuzione del dolore diffuso e di quello localizzato nei tender points, del grado di stanchezza e della rigidità al risveglio, della rigidità articolare e muscolare.
- Si è osservata una discreta riduzione del "nervosismo" e dei disturbi d'ansia con un riferito miglioramento della qualità della vita.
- Una paziente ha presentato solo un leggero miglioramento generale, mentre un'altra paziente non ha avuto nessun particolare beneficio dalla terapia, anzi è stato registrato un lievissimo peggioramento del dolore a livello dei punti tender.

La fisioterapia di gruppo può sicuramente svolgere un ruolo positivo in molti pazienti affetti da Fibromialgia.

Nei casi più gravi della malattia (sempre molto difficili da trattare!), od associati a problematiche psicologiche particolarmente importanti, tale forma di esercizio non sembra altrettanto efficace.