Fibromialgia: i benefici dello stretching e del training di resistenza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Assumpção A, Matsutani LA, Yuan SL, Santo AS, Sauer J, Mango P, Marques AP.
Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial
Eur J Phys Rehabil Med. 2017 Nov 29. doi: 10.23736/S1973-9087.17.04876-6. [Epub ahead of print]

Verificare e confrontare l'efficacia dello stretching muscolare e del training di resistenza nella cura della fibromialgia: è questo l'obiettivo del trial randomizzato controllato di A. Assumpção e collaboratori, del Dipartimento di Terapia fisica presso l'Università di San Paolo, Brasile.

E' comprovato che l'attività fisica è molto utile nel trattamento della fibromialgia: tuttavia, è importante conoscere gli effetti specifici dei differenti tipi di esercizio, in modo da poter formulare un mix terapeutico ottimale.

Lo studio è stato condotto su **44 donne affette da fibromialgia**, ripartite in tre gruppi distinti:

- gruppo stretching (n=14);
- gruppo resistenza (n=16);
- gruppo di controllo (n=14).

Il **dolore** è stato valutato con una scala analogica visuale; la **soglia del dolore** con un dolorimetro Fischer; i **sintomi della patologia** con il Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ); la **qualità di vita** con la Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey (SF-36).

Durante le **12 settimane** di sperimentazione, i tre gruppi hanno continuato le normali terapie farmacologiche; i due gruppi assegnati all'attività fisica, inoltre, hanno seguito **due diversi programmi di lavoro**, sviluppati appositamente, due volte la settimana.

Questi, in sintesi, i risultati al termine del trattamento:

- il **gruppo stretching** ha riportato il più elevato punteggio in termini di qualità di vita (p=0.01) e il più basso in termini di dolore percepito (p=0.01);
- il **gruppo resistenza** ha ottenuto il miglior punteggio relativo alla depressione (p=0.02);
- il **gruppo di controllo** ha riportato il peggior punteggio in termini di stanchezza e rigidità mattutine, e di vitalità complessiva.

Le analisi cliniche hanno confermato che:

- il **gruppo stretching** ha fatto registrare un miglioramento significativo in termini di qualità di vita in tutti i domini della SF-36, e in particolare il funzionamento fisico e la percezione del dolore;
- il **gruppo resistenza** ha ottenuto un miglioramento altrettanto significativo rispetto ai sintomi della fibromialgia, e in particolare la depressione, e ai domini della SF-36 relativi al funzionamento fisico, alla vitalità, all'interazione sociale, alla competenza emotiva e alla salute mentale.

La logica conclusione di questo ottimo studio, che fra l'altro si inserisce in una tradizione di ricerca ben consolidata in Brasile, è che **entrambe le modalità di esercizio dovrebbero essere integrate nei programmi terapeutici della fibromialgia**. Oltretutto, combattendo la depressione, il movimento fisico contribuisce a ridurre l'impatto di uno dei fattori che maggiormente contrastano con la necessità di mantenere un buon livello di allenamento, soprattutto all'aria aperta.