Fibromialgia: effetti della TENS sul dolore

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

Megía García Á, Serrano-Muñoz D, Bravo-Esteban E, Ando Lafuente S, Avendaño-Coy J, Gómez-Soriano J.
Analgesic effects of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) in patients with fibromyalgia: a systematic review
Aten Primaria. 2018 Jul 17. pii: S0212-6567(17)30682-0. doi: 10.1016/j.aprim.2018.03.010. [Epub ahead of print] [Article in Spanish]

Valutare se l'elettrostimolazione nervosa transcutanea (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS) sia efficace nel ridurre il dolore associato alla fibromialgia: è questo l'obiettivo della review sistematica di Álvaro Megía García e collaboratori, dell'Universidad de Castilla la Mancha di Toledo, Spagna. Lo studio si propone anche di determinare i parametri tecnici che consentono alla TENS di produrre la massima riduzione del dolore.
La ricerca è stata condotta selezionando i **trial clinici randomizzati** pubblicati fino al novembre 2016 sui database PubMed, Cochrane e PEDro. Sono stati individuati 62 studi, di cui **6** hanno soddisfatto tutti i parametri di qualità prefissati. E' stato valutato l'impatto della TENS non solo sul dolore, ma anche su altre variabili come la fatigue, la qualità di vita, la capacità di movimento e la depresione.
Questi, in sintesi, i risultati:
- sei studi documentano **una significativa riduzione del dolore**;
- in due studi **la TENS potenzia la riduzione del dolore ottenuta con l'attività fisica**;
- la TENS **non produce risultati univoci** sulle altre variabili prese in considerazione;
- i **parametri ottimali** della TENS dovranno essere definiti da ulteriori studi.
Il **secondo punto** è il più interessante, perché riguarda la sinergia tra TENS e attività fisica. Le attività fisiche aerobiche, come il camminare 45 minuti al giorno (iniziando con gradualità), il nuotare o fare ginnastica in acqua, la ginnastica a corpo libero (non pesi!), hanno dimostrato di avere **molteplici effetti positivi** sulla fibromialgia.
L'attività fisica aerobica quotidiana può infatti:
- **ridurre l'infiammazione**, anche muscolare, e il dolore che l'accompagna, dal 10 al 30%;
- **ridurre la neuroinfiammazione**, che causa depressione, migliorando l'umore e la sensazione di energia fisica e mentale;
- **contrastare la tendenza alla perdita di massa muscolare** ("sarcopenia") tipica della fibromialgia, grazie all'irisina e a diversi fattori trofici, stimolando il tessuto muscolare a costruire nuove proteine contrattili (come actina e tropomiosina), che contribuiscono a migliorare la massa muscolare, il tono e la performance.
Come dicevano gli antichi medici: «La funzione crea l'organo».