Cura del dolore da fibromialgia: la fisioterapia in acqua Ã¨ particolarmente efficace

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

Commento a:
Rivas Neira S, Pasqual Marques A, Fernández Cervantes R, Seoane Pillado MT, Vivas Costa J.
Efficacy of aquatic vs land-based therapy for pain management in women with fibromyalgia: a randomised controlled trial
Physiotherapy. 2024 Jun;123:91-101. doi: 10.1016/j.physio.2024.02.005. Epub 2024 Feb 17. PMID: 38447497

Valutare l'efficacia di due diverse forme di fisioterapia – terapia acquatica e terapia a terra – per ridurre il dolore nelle donne affette da fibromialgia: è l'obiettivo del trial randomizzato coordinato da Sabela Rivas Neira, dell'Università di La Coruña, Spagna.
Lo studio è stato condotto su **40 pazienti** (età media: 50±9 anni; BMI mediano: 27, con scarto interquartile [IQR] = 25-30) assegnate in modo casuale a due gruppi di pari numerosità:
- **terapia acquatica** (n = 20);
- **terapia a terra** (n = 20).

I due programmi di cura sono stati eseguiti 3 volte la settimana per **12 settimane**, con sessioni di 60 minuti, sotto la guida di fisioterapisti specializzati.
L'**outcome primario** era l'intensità del dolore, misurata su scala analogica visuale (VAS). Gli **outcome secondari** includevano:
- la soglie del dolore alla pressione (misurata con algometro);
- la qualità della vita (valutata con il Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire);
- la qualità del sonno (Pittsburgh Sleep Quality Index);
- la fatigue (Multidimensional Fatigue Inventory);
- l'abilità motoria (6-Minute Walk Test).

Le pazienti sono state valutate al basale, a 12 settimane (termine del trattamento) e a 18 settimane (follow-up), misurando anche la dimensione dell'effetto.
Questi, in sintesi, i risultati:
- la durata mediana dei **sintomi** era di 11 anni (IQR 6-15);
- al termine del trattamento non si sono registrate differenze significative fra i due gruppi;
- al termine del follow up, tuttavia, la terapia acquatica ha ottenuto risultati migliori rispetto alla terapia a terra sull'**intensità del dolore** [2.7 (IQR 1.5-4.9) vs 5.5 (IQR 3.3-7.6); p= 0.023; effetto grande, d di Cohen = 0.8; 95% CI 0.1-1.5] e sulla **qualità del sonno** [12.0 (IQR 7.3-15.3) vs 15.0 (IQR 13.0-17.0); p= 0.030; effetto grande, d di Cohen = 0.8; 95% CI 0.1-1.5].

La fisioterapia in acqua può quindi essere una valida opzione di cura per le donne con fibromialgia, e andrebbe promossa anche con adeguati investimenti infrastrutturali.

© 2024 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org