Fibromialgia: il movimento fisico fa bene o no?

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

"Mia figlia ha 32 anni. Dopo anni di peregrinazioni le è stata diagnosticata una fibromialgia. Il reumatologo che l'ha in cura raccomanda anche movimento fisico quotidiano, ma mia figlia dice che ogni movimento le causa dolore sia durante che dopo, e non ne vuole proprio sapere. Io la vedo sempre più stanca, depressa, sfiduciata. So che lei si occupa di dolore cronico nelle donne. Cosa pensa del movimento fisico nel caso di mia figlia? Come farle capire che la può aiutare, anche se costa fatica?".
Antonia R. (Reggio Emilia)

Cara signora, capisco la sua preoccupazione. Un figlio malato ci dà più dolore che non una malattia personale e il desiderio di aiutarlo è certo fortissimo. Il reumatologo ha dato un ottimo consiglio: molti dati scientifici e clinici confermano la bontà di quella raccomandazione. E' anche vero che il movimento fisico può causare dolore durante e dopo l'esercizio, creando ansia anche su un possibile peggioramento della malattia. Studi recentissimi ci dicono che sono proprio la paura e l'ansia per un possibile peggioramento i fattori determinanti dell'avversione al movimento.
Come conciliare allora le due posizioni? La sindrome fibromialgica è caratterizzata da dolore muscolare diffuso. Può essere associata a molti altri sintomi dolorosi (comorbilità), fra cui la cefalea, la sindrome dell'intestino irritabile, la vulvodinia, la sindrome della vescica dolorosa. Causa astenia – spesso infatti è in comorbilità con la sindrome da stanchezza cronica ("chronic fatigue syndrome") – e disturbi del sonno, che concorrono alla pervadente stanchezza. Interessa circa il 2% delle donne. Arrivo al punto: qual è il denominatore comune di situazioni cliniche così diverse? Uno stato infiammatorio sia all'interno del tessuto muscolare, sia generalizzato, con un'accentuazione negli organi interessati dalle comorbilità.
Il movimento fisico, fatto con gradualità, intelligenza motoria e pause adeguate, riduce l'infiammazione, e quindi il dolore, fino al 30% in meno. Stimola la formazione di actina, miosina e tropomiosina, le proteine contrattili senza le quali il muscolo va progressivamente in atrofia, diventando sempre più debole e dolente. Aumenta le endorfine ("oppioidi endogeni"), che sono i nostri analgesici interni, con un'azione positiva sull'umore. Aumenta la serotonina, ad azione antidepressiva, e la dopamina, che aumenta la voglia di fare e amare la vita. Aiuta il sonno. Va quindi ad agire sui meccanismi cerebrali, alterati nella fibromialgia, che se non contrastati peggiorano il quadro clinico. In più, aiuta a ritornare protagonisti attivi del processo di miglioramento, invece che lasciarci vittime passive e rassegnate di una patologia cronica, per la quale (al momento) non abbiamo cure risolutive.
Bisogna quindi agire sia sulla paura del movimento, anche con aiuto psicoterapeutico specializzato, sia sulla qualità del movimento, perché possa sciogliere il dolore, portando a una migliore salute. Glielo auguro di cuore!

Prevenire e curare – Il movimento ideale in caso di fibromialgia

La donna con fibromialgia in genere non si muove. Ecco perché poi anche il minimo esercizio crea dolore e fatica. Ma questo vale anche per tutte le persone inattive in generale.

Il movimento dovrebbe essere:

- graduale: meglio 5-10 minuti più volte al giorno, anche di esercizi a corpo libero, o brevi passeggiate, che non un'unica sessione affaticante;
- accompagnato da pause adeguate e da un uso terapeutico del respiro, con respiri lenti e profondi: yoga e pilates, fatti con dolcezza e gradualità, possono essere utili;
- accompagnato da una musica amata, ritmica, gioiosa, meglio se da ballo: la musica aiuta infatti a sincronizzare attività cerebrale e muscolare, e ha un effetto antalgico centrale.

Fisioterapia e massaggi terapeutici, agopuntura e una terapia cognitivo-comportamentale possono essere preziosi per completare la terapia fisica, ridurre la paura, e aumentare la fiducia e la capacità di miglioramento.