

Fibromialgia: il movimento fisico aiuta

Rooks D.S.

Talking to patients with fibromyalgia about physical activity and exercise

Curr Opin Rheumatol. 2008 Mar; 20 (2): 208-12

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

Parole chiave: fibromialgia, astenia, dolore cronico, movimento fisico, depressione, disturbi del sonno, cefalea.

La fibromialgia è una sindrome dolorosa cronica caratterizzata da dolori muscolari generalizzati, con zone elettive di dolorabilità acuta ("trigger points"), astenia profonda, ipersensibilità al dolore, disturbi del sonno, depressione. Sono frequenti altre comorbidità con la cefalea, l'ansia e altre sindromi dolorose.

Le pazienti sono soprattutto **donne** (il rapporto femmine:maschi è di 7:1). A causa dei dolori muscolari e dell'astenia, le pazienti tendono a ridurre progressivamente il movimento fisico sino **all'autoreclusione in casa e all'immobilità**, con un netto peggioramento sia del dolore e dell'astenia, sia delle condizioni di salute generali.

Al contrario, secondo il professor Rooks, reumatologo della Harvard Medical School di Boston, **il movimento fisico quotidiano aiuta a contrastare la malattia** e consentire miglioramenti più rapidi e soddisfacenti.

Infatti il movimento fisico progressivo, possibilmente aerobico e con stretching dolce di tutti i gruppi muscolari:

- a) riduce le contratture muscolari associate al dolore;
- b) migliora l'ossigenazione e, quindi, il trofismo e il tono del muscolo;
- c) mantiene una migliore elasticità articolare e un migliore trofismo osseo;
- d) scarica le tensioni negative, con effetto antistress;
- e) migliora l'umore, riducendo la depressione;
- f) migliora il sonno;
- g) aumenta il senso di controllo sulla malattia e sulla propria vita.

Il movimento fisico innesca **un circolo virtuoso che migliora molti aspetti della fibromialgia**, con un netto impatto sulla qualità della vita delle donne che ne soffrono. I medici dovrebbero parlare con le pazienti dei molti benefici di **un movimento fisico graduale quotidiano** e includerlo nei **piani di trattamento multimodale** per affrontare in modo efficace questa malattia complessa e dalle cause ancora in gran parte sconosciute.