

STRATEGIE PER MIGLIORARE L'ADERENZA ALL'ESERCIZIO NEI PAZIENTI CON FIBROMIALGIA



Autore: Riccardo Ruggieri - Relatore: Gianpaolo Lucato

Introduzione e Obiettivi

La fibromialgia è una sindrome muscolo-scheletrica caratterizzata da dolore cronico e limitazioni della partecipazione che colpisce circa il 5% della popolazione mondiale, in Italia circa 2 milioni di persone, con una prevalenza maggiore nel sesso femminile. Tra gli interventi non farmacologici, l'esercizio fisico rappresenta una componente fondamentale della gestione terapeutica; tuttavia, il mantenimento a lungo termine dell'aderenza ai programmi di esercizio costituisce una rilevante criticità clinica. L'obiettivo di questo elaborato è di esaminare le evidenze disponibili sulle strategie finalizzate a promuovere e mantenere l'aderenza all'esercizio nei pazienti con fibromialgia.

Materiale e Metodi

È stata fatta una revisione della letteratura utilizzando come database Medline e come motore di ricerca PubMed.

Criteri di inclusione:

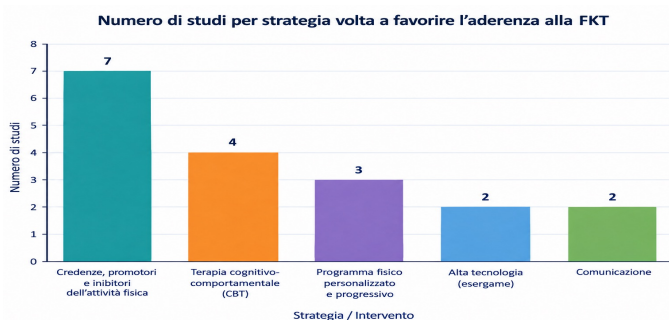
- studi quantitativi e qualitativi;
- adulti e giovani (M/F) con diagnosi medica di fibromialgia;
- studi il cui abstract fosse disponibile per la consultazione.

Criteri di esclusione:

- Presenza di patologie in soggetti con diagnosi medica di fibromialgia

Selezione: 131 articoli identificati, 45 full-text valutati, 18 studi inclusi.

Risultati



Dalla letteratura sono emerse diverse strategie, queste sono: comprensione dei pensieri e credenze del paziente sull'esercizio, strategie psico-comportamentali utili a ridurre la catastrofizzazione, esercizio personalizzato, tecnologie interattive e comunicazione empatica.

Conclusioni

L'aderenza in questi pazienti è un problema multidimensionale, è necessario un approccio globale. Non basta chiedere al paziente di fare esercizio perché trovandosi in uno stato di fragilità fisica e mentale risulterà per lui difficile aderire. L'efficacia delle singole strategie può essere limitata; per questo, è fondamentale integrare interventi diversi e il contributo di più professionisti sanitari, al fine di monitorare e affrontare le molteplici dimensioni compromesse dalla patologia.

I limiti sono l'aver utilizzato un'unica banca dati, le tipologie di studio e il numero dei campioni studiati. Il punto di forza è l'approccio metodologico utilizzato per la realizzazione dell'elaborato.

Bibliografia

1. Climent-Sanz C, Valenzuela-Pascual F, Martínez-Navarro O, Blanco-Blanco J, Rubí-Carnacea F, García-Martínez E, et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-i) in patients with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. *Disabil Rehabil.* ottobre 2022;44(20):5770-83. doi:10.1080/09638288.2021.1954706 PubMed PMID: 34297651.
2. Butow P, Sharpe L. The impact of communication on adherence in pain management. *Pain.* dicembre 2013;154 Suppl 1:S101-7. doi:10.1016/j.pain.2013.07.048 PubMed PMID: 23928026.
3. Rodríguez-Almagro D, Del Moral-García M, López-Ruiz M del C, Cortés-Pérez I, Obrero-Gaitán E, Lomas-Vega R. Optimal dose and type of exercise to reduce pain, anxiety and increase quality of life in patients with fibromyalgia. A systematic review with meta-analysis. *Front Physiol.* 12 aprile 2023;14:1170621. doi:10.3389/fphys.2023.1170621 PubMed PMID: 37123268; PubMed Central PMCID: PMC10130662.