

Millorar la fatiga crònica gràcies a l'exercici físic

Autora: Elisabet Guillamó Casanoves,
col·legiada 11380

Títol: *Efectes d'un programa de readaptació funcional per a persones afectades per síndrome de fatiga crònica*

Directors: Dr. Joan Ramon Barbany Cairó i
Casimiro Javierre Garcés

Lloc i data de lectura: INEFC-Barcelona, 26/1/2010



La síndrome de la fatiga crònica (SFC) és una patologia d'origen desconegut en què predomina una intensa i inexplicable fatiga, fet que la converteix en una malaltia altament discapacitant. Actualment no té un tractament curatiu, i es treballa per reduir-ne la simptomatologia utilitzant diferents formes de tractament. L'exercici físic queda inclòs entre aquests tractaments de caire multidisciplinari. La tesi es proposa l'aplicació d'un programa d'exercici físic amb la intenció, d'una banda, d'assolir la màxima capacitat funcional d'acord amb l'estat clínic de cada pacient mitjançant el treball de diferents qualitats físiques i, d'una altra, educar els pacients perquè siguin capaços d'autoaplicar-se un exercici físic apropiat a les seves possibilitats que els permeti mantenir o millorar la seva qualitat de vida.

Es va concebre un programa amb dues fases d'intervenció, de dotze setmanes cadascuna. Una primera fase de caràcter presencial en la qual els pacients duïen a terme tres sessions d'exercici al laboratori i dues més a casa seva; en aquesta fase es tre-

ballaven diferents habilitats motrius i algunes capacitats perceptuomotrius. Aquest període també va servir d'educació en la pràctica d'exercici físic, ja que en la segona fase d'intervenció van ser els mateixos pacients els que es van aplicar l'exercici. En l'estudi van prendre part 68 pacients afectats per la síndrome de fatiga crònica; tots complien els criteris de diagnòstic del CDC per a SFC, i el diagnòstic havia estat confirmat per dos facultatius especialitzats. Entre aquests pacients, seguint criteris d'accessibilitat, es van establir dos grups: un grup control amb 22 subjectes (19 dones i 3 homes) i un altre grup de 46 pacients als quals es va oferir la possibilitat de prendre part en el programa de readaptació funcional. Finalment van ser 33 pacients (30 dones i 3 homes) de 45,8 anys (27-64).

En relació amb els resultats obtinguts, cal esmentar una adherència del 60,6%. I s'observa una tendència a la millora en relació amb la qualitat de vida, així com en les percepcions en relació amb l'exercici físic. S'han obtingut millores significatives en rela-

ció amb l'equilibri, tant l'estàtic com en la marxa. S'observen també millores significatives en relació amb la força màxima i la força resistència de l'extremitat superior. En relació amb la seva capacitat funcional, en repòs s'observa una disminució en la freqüència respiratòria i la PAS, que sembla indicar una disminució en l'angoixa que en aquests pacients provoca sotmetre's a un esforç. A intensitats màximes milloren d'una manera significativa en relació amb la càrrega aconseguida i mostren una tendència a la millora en relació amb el consum d'oxigen. A intensitats supramàximes s'observa una tendència a la millora en la càrrega.

Un cop finalitzada l'aplicació d'aquest programa de readaptació funcional i analitzats els resultats obtinguts, creiem que l'exercici físic ofereix als pacients d'SFC una forma de tractament que els permet millorar en la seva capacitat funcional, i petites modificacions en la qualitat de vida, amb un risc molt reduït de patir recaigudes i els efectes negatius que poden anar associats a altres formes de tractament.