

O papel da Fisioterapia na melhora dos sintomas da Fibromialgia

Amélia Pasqual Marques

Departamento de Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional da FMUSP

(...) O meu corpo dói tanto que tenho vontade de trocá-lo por outro corpo..."

(Relato de uma paciente com fibromialgia)

Amélia Pasqual Marques

O que é Fibromialgia?

"Uma condição dolorosa, não articular, envolvendo predominantemente músculos. É causa mais comum de dor musculoesquelética crônica difusa".

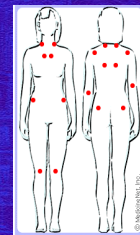
(Declaração de Copenhagen, 1992)

(Brady e Schneider, 2001)

Amélia Pasqual Marques

Critérios Classificatórios do Colégio Americano de Reumatologia

- ❑ Dor espalhada (nos quatro quadrantes do corpo)
- ❑ Dor crônica (há mais de três meses)
- ❑ Dor à palpação, com uma pressão de aproximadamente 4 kg, em pelo menos 11 dos 18 *tender points* (TP)



(Wolfe et al., 1990)

www.medicinenet.com/

Amélia Pasqual Marques

Sintomas associados

❑ Dores espalhadas	97,6%
❑ Sensibilidade dolorosa \geq 11 dos 18 TP	90,1%
❑ Fadiga	81,4%
❑ Rigidez muscular matinal	77,0%
❑ Distúrbios do sono	74,6%
❑ Parestesias	62,8%
❑ Cefaléias	52,8%
❑ Ansiedade	47,8%
❑ Depressão prévia	31,5%
❑ Cólon Irritável	29,6%

(Wolfe et al., 1990; Haun et al., 1999)

Amélia Pasqual Marques

Impacto na Qualidade de vida

- ❑ Sintomas \rightarrow perda de função \rightarrow diminuição da capacidade de trabalho \rightarrow queda na renda familiar (White et al. 1999)
- ❑ Interferência em todas as esferas da vida diária (Henriksson et al. 1994)
- ❑ Impacto na qualidade de vida (Martinez et al. 1995)

Amélia Pasqual Marques

Impacto na população

- ❑ Segundo maior problema visto por reumatologistas na América do Norte (Wolfe et al. 1990).
- ❑ Média do custo anual por pacientes: 7813 € (Boenn et al. 2005)
- ❑ Consumo semelhante a Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica (Doron et al. 2004).

Amélia Pasqual Marques

Prevalência

- ❑ População adulta:
 - 0,66% (Prescott et al. 1993)
 - 1,4% (Cardiel et al. 2002)
 - 2,0% (Wolfe et al. 1995)
 - 2,4% (Carmona et al. 2001)
 - 2,5% (Senna et al. 2004)
 - 2,7% (White et al. 1999)
 - 4,4% (Haq et al. 2005)
 - 4,4% (Assumpção, 2006) - Brasil (± 6 milhões de pessoas)

Amélia Pasqual Marques

Por que as pessoas tem fibromialgia?

- ❑ Não se sabe muito bem a causa e todas as pesquisas que foram feitas até agora ainda não conseguiram achá-la. Alguns pacientes conseguem identificar eventos que deram início aos sintomas da fibromialgia mas as causas reais ainda são desconhecidas.
- ❑ A fibromialgia afeta mais as mulheres do que os homens e preferencialmente em idade entre 40 e 65 anos. Jovens e crianças também podem ter fibromialgia.

Amélia Pasqual Marques

- ❑ Você consegue pensar em algo que pode contribuir para o início da fibromialgia?

Amélia Pasqual Marques

Como a fibromialgia pode ser tratada?

- ❑ É preciso acabar com a idéia de que a fibromialgia não tem cura e que está tudo acabado. Pense que é possível controlar os sintomas.
- ❑ O médico vai recomendar a melhor medicação para diminuir a dor, melhorar o sono e os sintomas.
- ❑ Uma dieta saudável também é importante. O sobrepeso pode machucar algumas articulações, como a coluna e os joelhos, piorando as dores.

Amélia Pasqual Marques

Amélia Pasqual Marques

- ❑ Exercícios físicos equilibrados. Os melhores são aqueles que não machucam os músculos e as articulações. Na fisioterapia, você aprenderá a fazer exercícios de alongamento e fortalecimento dos músculos. É importante que eles sejam feitos devagar no começo aos poucos aumentá-los.
- ❑ Às vezes a má postura e as dores musculares também podem gerar dor já que o comprimento dos músculos e a postura errada podem levar as pessoas a fazer compensações com o corpo.

Amélia Pasqual Marques

O que a Fisioterapia pode fazer pelos fibromiálgicos?

Amélia Pasqual Marques

- ❑ Melhorar e controlar os sintomas na fibromialgia
- ❑ Melhorar a condição musculoesquelética e cardiovascular
- ❑ Promover trabalho educativo: atividade física adequada, orientações ergonômicas
- ❑ Melhorar a qualidade de vida

Amélia Pasqual Marques

Tratamentos de fisioterapia na Fibromialgia

- ❑ Exercícios aeróbicos (Valim et al., 2003)
 - ❑ Programas de exercícios físicos (Clark et al., 2001)
 - ❑ Exercícios aeróbicos: caminhada e bicicleta (Meyer et al., 2000 e Meiworm et al., 2000)
- ❑ Hidroterapia (Jenloft et al., 2000), Condicionamento físico
- ❑ Exercícios de alongamento muscular (Marques et al., 1994, 2004)
- ❑ Estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) (Gashu et al., 2001)
- ❑ Relaxamento por biofeedback (Minhoto, 1999)

Marques AP et al. Rev. Bras Reumatol, 2002

Amélia Pasqual Marques

Outros recursos terapêuticos:

- ❑ Massagem clássica (Yuan et al., 2002);
- ❑ Relaxamento com auxílio da EMG por biofeedback (Minhoto, 1999);
- ❑ TENS nos *tender points* associado ao alongamento muscular (Gashu et al., 2001);
- ❑ Eletroacupuntura (Deluze et al., 1993);

Amélia Pasqual Marques

Processo educativo:

“Educação do paciente é definida como qualquer conjunto de atividades educacionais planejadas para melhorar o comportamento dos pacientes frente à doença, adotarem atitudes que são benéficas no que diz respeito à doença, melhorar o estado de saúde com resultados de longa duração” (Jennings, 2004).

- ❑ Programa de exercícios domiciliares como complemento ao tratamento (Marques et al., 1994; Gashu et al., 2001; Marques et al., 2004; Rosen, 1994);
- ❑ Programas de auto-manejo: resolução de problemas e o manejo dos sintomas (Sandstrom et al., 1998).

Amélia Pasqual Marques

Tipo, intensidade e duração dos exercícios:

- ❑ Mínimo de 3xs/semana, 6 a 24 semanas (Marques et al., 2002);
- ❑ Exercícios de baixa intensidade ou aqueles em que o paciente é capaz de identificar o limite de seu esforço e dor, parecem ser os mais efetivos

Amélia Pasqual Marques

A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão da literatura

- ❑ Exercícios físicos diminuem o impacto dos sintomas
- ❑ Intensidade e duração variadas na literatura
- ❑ Exercícios de baixa intensidade parecem ser mais efetivos

Marques AP et al. Rev. Bras Reumatol. 2002

Revisão sistemática: Exercise for treating fibromyalgia syndrome

- ❑ Exercícios aeróbicos supervisionados melhoram sintomas e capacidade funcional
- ❑ Exercícios de fortalecimento podem ser benéficos em alguns sintomas
- ❑ São necessários estudos de fortalecimento e flexibilidade.

The Cochrane Library, Issue 2, 2005

Amélia Pasqual Marques

Exercícios e orientações

Para que servem os exercícios de alongamento?

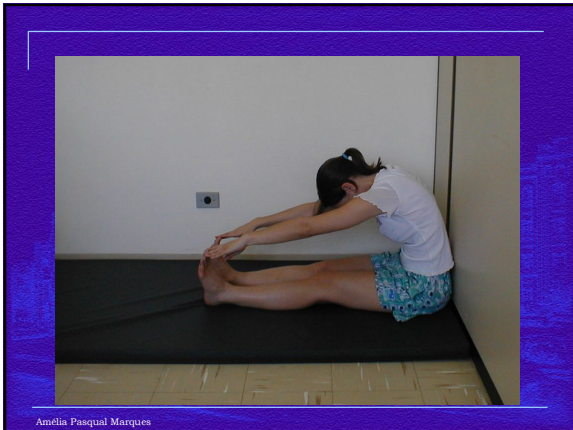
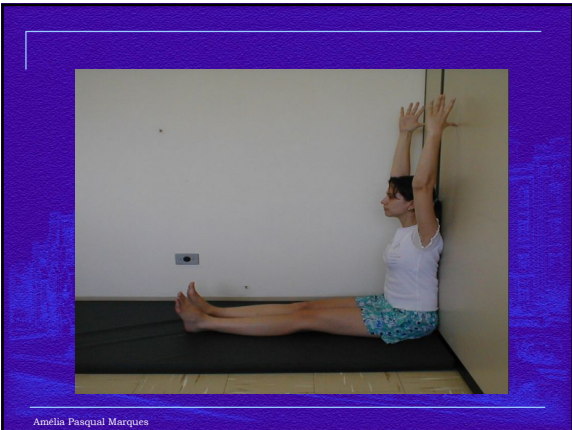
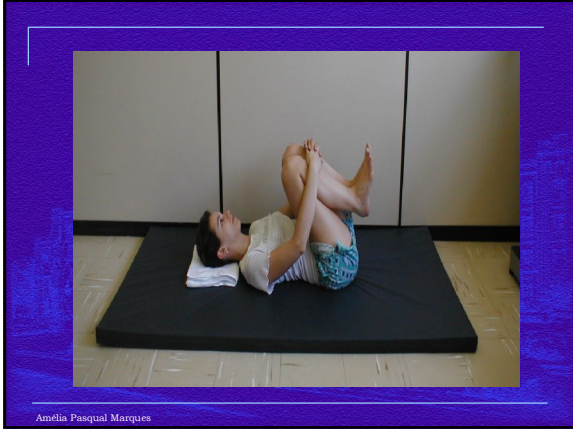
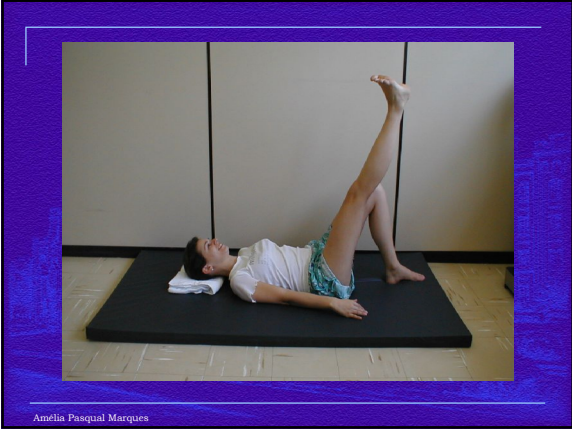
- ❑ Os alongamentos tem o objetivo de relaxar e aumentar a flexibilidade dos músculos.
- ❑ Por isso, ao fazer os exercícios é importante a sensação da musculatura esticando e relaxando.
- ❑ Lembre-se o alongamento não deve ser doloroso mas a sensação do músculo ganhando comprimento deve estar presente para que o exercício seja eficiente.

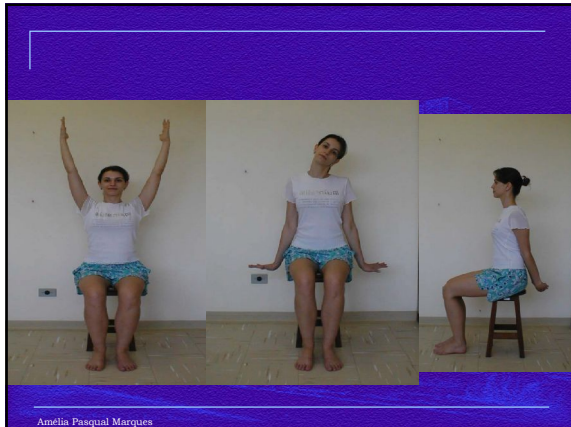
Amélia Pasqual Marques

Alguns exercícios de alongamento



Amélia Pasqual Marques





SAIBA UM POUCO SOBRE SUA DOR

- ❑ A dor é o sintoma mais freqüente e importante da fibromialgia, ela avisa o seu corpo de que alguma coisa pode estar errada.
- ❑ Na fibromialgia a dor é crônica e espalhada, isto é, está presente há mais de três meses e dói em várias partes do corpo. Esta dor limita as atividades diárias, atrapalha o relacionamento com as pessoas e interfere na vida da pessoa como um todo.
- ❑ Às vezes a má postura e as dores musculares podem provocar dor já que o comprimento dos músculos e a postura errada podem levar as pessoas a fazer compensações com o corpo.
- ❑ Um programa de controle da dor tem como objetivo reduzir a incapacidade e angústias causadas pela dor crônica e ensinar as práticas que melhorem a qualidade de vida.

Amélia Pasqual Marques

Dicas para controlar a dor

- ❑ Mudar a crença de que a Fibromialgia não tem cura e que não há nada a fazer. Você pode controlar os sintomas como acontece com a dor de cabeça, dor na coluna, etc.
- ❑ Não espere que os profissionais sozinhos tenham a solução para a sua fibromialgia. Faça a sua parte, participe adquirindo bons hábitos e atitudes positivas.
- ❑ Desenvolva pensamentos positivos e abandone os negativos

Amélia Pasqual Marques

- ❑ Faça atividade física e dê uma sensação diferente para o seu corpo que não seja a dor. Você pode fazer caminhada, exercícios de alongamento, natação, hidroginástica, esporte etc.
- ❑ Sempre que tiver dor forte você pode por exemplo, usar uma bolsa de água quente, fazer uma auto-massagem, relaxar os músculos que doem.
- ❑ É importante que você saiba tudo sobre a fibromialgia: o que é verdade e o que é mentira.
- ❑ Estabeleça metas na vida e em relação à fibromialgia.

Amélia Pasqual Marques

O que é fadiga?

- ❑ Fadiga é o cansaço físico e mental que as pessoas sentem. Muitas pessoas com fibromialgia sentem-se cansadas e a fadiga pode ser causada por vários fatores:
 - estresse emocional
 - doença física
 - distúrbios do sono
 - depressão
 - maus hábitos alimentares
 - falta de atividade física

Amélia Pasqual Marques

Como controlar a fadiga

- ❑ Procure identificar as causas de sua fadiga
- ❑ Faça uma atividade física que você goste: caminhada, hidroterapia, exercícios físicos, condicionamento, etc. (não valem as atividades que você faz no serviço de casa ou do trabalho).
- ❑ Inicie a atividade física de forma lenta e gradual, ou seja, não exagere.
- ❑ Alongue-se sempre antes da atividade física e sempre que sentir que algum músculo está muito curto.
- ❑ Faça relaxamento
- ❑ Caso tenha condições, descanse no meio do dia. Sempre reserve um horário para o almoço.
- ❑ Procure dormir bem

Amélia Pasqual Marques

Sono

- ❑ Estudos científicos demonstram que 90 % das pessoas que tem fibromialgia tem problemas de sono, sendo este um dos sintomas mais frequentes. Pessoas com fibromialgia queixam-se de que tem sono não reparador, dificuldade para dormir e por isso acordam cansadas.

Amélia Pasqual Marques

Como melhorar o sono?

- ❑ Faça do seu quarto um lugar especial para descansar e não uma extensão do seu trabalho, da sua sala, etc
- ❑ Elimine os excessos de calor, de frio, luminosidade e barulho e prepare uma cama para você repousar
- ❑ Preste atenção para não comer e beber excessivamente antes de dormir. Prefira comidas leves.
- ❑ Não beba bebida alcoólica pois pode dificultar o sono
- ❑ Elimine o café, chá mate ou preto. Prefira os chás claros
- ❑ Procure relaxar antes de ir dormir. Não pense em problemas.
- ❑ Não vá para a cama sem sono.
- ❑ Faça exercícios atividade física (exercícios, caminhada, alongamento, hidroginástica) com frequência.

Amélia Pasqual Marques

O que é qualidade de vida?

- ❑ Refere-se à percepção que as pessoas tem de sua posição na vida, dentro do contexto de cultura e sistema de valores nos quais elas vivem e em relação a suas metas, expectativas e padrões sociais (*Organização Mundial da Saúde (OMS), 1995*)
- ❑ Entendendo melhor essa definição da OMS significa que para melhorar a sua qualidade de vida você tem que ter metas, objetivos, tem que desejar as coisas boas para você e fazer essas coisas acontecerem.
- ❑ Você pode dizer que a fibromialgia não tem cura? Tudo bem, mas e a dor de cabeça e a dor na coluna, têm cura? As pessoas não aprendem a conviver e a tratar essas dores? Faça o mesmo com sua fibromialgia – cuide dela com carinho.

Amélia Pasqual Marques

Dicas para melhorar a qualidade de vida

- ❑ Aprenda a conviver com a fibromialgia
- ❑ Aprenda a ser organizado. Quando a gente tem muita coisa para fazer e não consegue organizar o que fazer primeiro acaba ficando nervoso e estressado. Faça uma lista das coisas que você tem para fazer e não esquecer de nada.
- ❑ Controle o seu peso. Se você tem alguns quilos a mais, pode sobrecarregar as juntas e contribuir para aumentar a sua dor. Além disso, você se sentirá mais disposta (o) e mais bonita (o).
- ❑ Pense em pelo menos três coisas que você gosta de fazer e comece a fazê-las.

Amélia Pasqual Marques

Ansiedade e estresse

- ❑ Como em todos os sintomas da fibromialgia, é importante identificar as causas ou fatores de piora da ansiedade e estresse.
- ❑ Situações estressantes e angustiantes existem na vida de todas as pessoas, é necessário aprender a lidar com elas.
- ❑ Deve-se pensar em formas de resolver o problema. Quase todos os problemas têm solução!
- ❑ Para encontrar soluções é importante focalizar a atenção em um problema de cada vez.

Amélia Pasqual Marques

- ❑ Ser organizado pode ser uma solução para situações estressantes, pois permite identificar o que se deve fazer e as prioridades de cada tarefa. Fazer listas em papel ajuda a não esquecer e, à medida que as tarefas são realizadas e riscadas na lista, dão uma confortável sensação de dever cumprido.
- ❑ Pacientes queixam-se bastante de sobrecarga. Nestas situações, é importante aprender a se organizar com a própria capacidade, entender as limitações e delegar tarefas. A pessoa não precisa dar conta de tudo sozinha!
- ❑ Pequenos problemas não merecem grandes preocupações!
- ❑ Aprendendo a solucionar: Fazer um registro diário da ansiedade; identificar as possíveis causas da ansiedade; por último, descrever as soluções.

Amélia Pasqual Marques

Dicas para controlar a depressão

- ❑ Reconhecer as virtudes que têm. Se necessário, fazer uma lista com cinco virtudes, física ou de personalidade
- ❑ Fazer coisas que dêem prazer. Muitas vezes as pessoas nem conseguem pensar no que gostam de fazer, faça um esforço e lembre-se de pelo menos três coisas que sejam agradáveis e possíveis de serem realizadas
- ❑ Estimular os exercícios físicos pois estes podem melhorar o humor e função física.

Amélia Pasqual Marques

- ❑ Identificar o que a (o) deixa triste, deprimido, amedrontado e desanimado e evitar estas situações.
- ❑ Se a depressão for muito intensa e difícil de controlar, é importante procurar a ajuda de um profissional. Estas pessoas são preparadas para nos ajudar a sair de situações difíceis.
- ❑ Aprendendo a solucionar: Fazer um registro diário da depressão; identificar as possíveis causas da depressão; por último, descrever as soluções.

Amélia Pasqual Marques

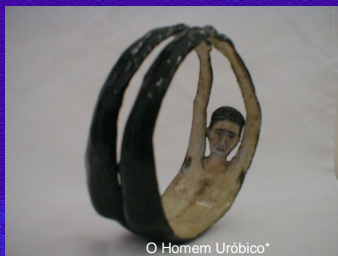
Relatos de Pacientes com Fibromialgia

"(...) O meu corpo dói tanto que tenho vontade de trocá-lo por outro corpo..."

"...Sentir-se engessada; incomodada; irritada; confusa; sem direção, do avesso; estranha; cansada; humor e energia em declínio; uma espécie de morte em vida".

" Muitas vezes sinto-me um cadáver ambulante eu que sempre trabalhei muito, atualmente muitas vezes não consigo cuidar nem de mim".

Amélia Pasqual Marques



O Homem Uróbico*

De uróboro, monstro que se devora pela própria cauda, na magia medieval, explorado como símbolo universal de vida e morte.

* Volta-se sobre si mesmo, mostra um lado negro (tridimensional) para o mundo externo e um lado dimensional (com cores naturais) voltado para o centro vazio. Sua vida é um círculo vicioso – os pés parcialmente amputados o impedem de andar no mundo externo – ele volta-se sobre si mesmo, num estado de auto-reciclagem.

Amélia Pasqual Marques

FIBROMIALGIA E FISIOTERAPIA

avaliação e tratamento



Amélia Pasqual Marques
Ana Assumpção
Luciana Akemi Matsutani



Obrigada!

Amélia Pasqual Marques
pasqual@usp.br

Amélia Pasqual Marques