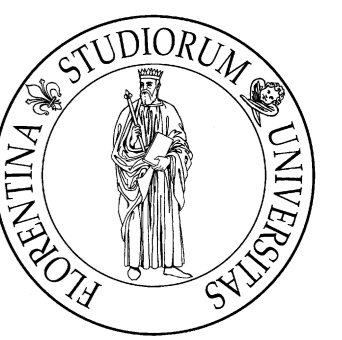


# Efficacia della riabilitazione con Tai Ji Quan in una coorte di pazienti italiani con Sindrome Fibromialgica

Angela Del Rosso\*, Gianluca Paoletti\*, Michael Calà°, Susanna Maddali Bonghi\*

\*SOD Reumatologia, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica  
Università di Firenze

° AMuRR (Associazione Multidisciplinare Riabilitazione Reumatologica)



P012:157

## INTRODUZIONE

•La Sindrome Fibromialgica (SF) è caratterizzata da dolore muscoloscheletrico diffuso e dolorabilità, che causano fatigue, disabilità e ridotta Qualità di Vita, ed è accompagnata da disturbi del sonno e distress psicologico.  
•Il Tai Ji Quan è un'arte marziale cinese che, integrando meditazione, movimenti lenti e atraumatici, respirazione profonda e rilassamento, contribuisce alla distribuzione del Qi (soffio vitale) in tutto il corpo.  
•Alcuni studi hanno evidenziato che il Tai Ji Quan migliora qualità di vita, disabilità, e disturbi della sfera psichica (1,2)

## SCOPO

valutare l'efficacia del Tai Ji Quan su Qualità di Vita, disabilità, affaticabilità e disturbi della sfera psichica nella SF

## METODI

Sono stati arruolati **22 pazienti** con SF (16 di sesso femminile e 6 maschile; età media:  $52,24 \pm 12,19$  anni; esordio dei sintomi:  $8,2 \pm 5,39$  anni; diagnosi:  $3,25 \pm 2,97$  anni) **11 pazienti (gruppo sperimentale)** hanno effettuato un corso di Tai Ji Quan stile Yang di 17 lezioni (1 alla settimana, 60 minuti ognuna); **11 pazienti (gruppo di controllo)** sono stati trattati con un intervento educativo sulla SF. I pazienti ad inizio (T0) e a fine trattamento (T1) sono stati valutati con Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), Health Assessment Questionnaire (HAQ), Short-Form 36 (SF-36), Functional Assessment of Chronic Illness-Fatigue (FACIT), Widespread Pain Index (WPI) Tender Points (TP), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS).

## TAI CHI

Ogni lezione, (1 ora/settimana), effettuata da un fisioterapista esperto, è divisa in **3 parti**:  
• **1)** (15 minuti): include riscaldamento, esercizi mirati a migliorare gli schemi motori e l'attenzione (**Yi Gong**).  
• **2)** (15 minuti), include la pratica del **Qi Gong**. Il Qi Gong è una ginnastica terapeutica, i cui esercizi a basso impatto mirano a migliorare controllo della postura, respirazione e concentrazione.  
• **3)** (30 minuti) include lo studio e la pratica della **Forma a mani nude**. Questa consiste in una sequenza di movimenti eseguiti secondo principi ben definiti che riflettono una "battaglia immaginaria" contro un ipotetico nemico, in cui mente e corpo lavorano insieme e che, tramite la respirazione, permette la circolazione del Qi in tutte le aree del corpo.

## RISULTATI

•A **T0** i parametri dei pazienti con SF erano simili nei 2 gruppi.  
•A **T1 versus T0**, I pazienti del **gruppo sperimentale** sono migliorati significativamente in FIQ ( $p=0.019$ ), indice sommario fisico di SF36 ( $P=0.016$ ), WPI ( $p=0.037$ ), tender points ( $P=0.0035$ ), PSQI totale ( $P=0.044$ ) e PSQI durata del sonno ( $P=0.025$ ) HADS totale ( $P=0,015$ ) e HADS-Ansia ( $p=0,028$ ) (tabella).  
•I pazienti del **gruppo di controllo** non sono migliorati in nessun parametro.

## Referenze

1)Wang C.C, et al. Rheum Dis Clin North Am, 2011;  
2)Wang C.C, et al. N Engl J Med. 2010 .

Tabella: Effetti del Tai Ji Quan nei pazienti con SF del gruppo Sperimentale

Parametro	Media $\pm$ DS T0	Media $\pm$ DS T1	P-value T0 vs T1
Fibromyalgia Impact Questionnaire	$54.33 \pm 14.61$	$43.98 \pm 16.82$	<b>0.019</b>
Short Form-36 (Indice sommario fisico)	$35.36 \pm 6.70$	$38.82 \pm 5.36$	<b>0.016</b>
Short Form-36 (Indice sommario mentale)	$31.64 \pm 7,45$	$36.00 \pm 6.68$	NS
Health Assessment Questionnaire	$0.56 \pm 0.42$	$0.44 \pm 0.39$	NS
Functional Assessment Chronic Illness-Fatigue	$20.55 \pm 9.11$	$16.45 \pm 8.14$	NS
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	$10.45 \pm 2.62$	$8.73 \pm 3.66$	<b>0.044</b>
PSQI qualità del sonno	$1.54 \pm 0.69$	$1.36 \pm 0.81$	NS
PSQI latenza del sonno	$1.27 \pm 1,01$	$1.00 \pm 1.00$	NS
PSQI durata del sonno	$1.73 \pm 1,10$	$1.18 \pm 1.08$	<b>0.025</b>
PSQI efficienza del sonno	$1.18 \pm 1.17$	$1.09 \pm 0.94$	NS
PSQI sonno disturbato	$2.00 \pm 0.45$	$1.72 \pm 0.47$	NS
PSQI uso di farmaci per il sonno	$1.00 \pm 1,41$	$0.91 \pm 1.37$	NS
PSQI alterata attività diurna	$1.73 \pm 0,79$	$1.45 \pm 0.82$	NS
Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) totale	$19.36 \pm 6.71$	$15.00 \pm 5.85$	<b>0.015</b>
HADS ansia	$10.91 \pm 4.59$	$8.64 \pm 4.06$	<b>0.028</b>
HADS depressione	$8.45 \pm 3.42$	$6.36 \pm 2.01$	NS
Widespread Pain Index	$11.91 \pm 4.25$	$9.64 \pm 4.46$	<b>0.037</b>
Tender Points	$12.27 \pm 4,58$	$8.64 \pm 4.67$	<b>0.0035</b>

## CONCLUSIONI

Nei nostri pazienti con SF, il Tai Ji Quan terapeutico ha migliorato disabilità, QdV, ansia, qualità del sonno e ha ridotto disabilità e dolore, confermandosi efficace per trattare i pazienti con SF. Comunque, i nostri dati dovrebbero essere confermati da studi a lungo termine in popolazioni più vaste e valutazioni al follow up.