

Pacientes com fibromialgia e síndrome da fadiga crônica podem realizar atividades físicas sem aumentar sintomas como dor e fadiga

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A fibromialgia (FM) e a síndrome da fadiga crônica (SFC) comumente são associadas à incapacidade física. Pacientes portadores destas patologias relatam que a prática de atividade física contribui para o aumento da severidade dos sintomas. De fato, diversos estudos retrospectivos, nos quais os próprios pacientes descrevem os sintomas após a realização de atividade física, já demonstraram que esta associação, geralmente, é debilitante. O estudo em questão, no entanto, demonstra que pacientes com FM e SFC têm o nível médio de atividade física similar às pessoas sem essa condição. O trabalho foi realizado com 38 pacientes (29 portadores de FM e 9 portadores de SFC), e 27 voluntários saudáveis e sedentários, e avaliou como as atividades de rotina e exercícios de alto nível (como por exemplo, corrida) interferem na severidade de sintomas como dor e fadiga e em alterações do sono. Em suma, os autores demonstraram que, quando comparados a voluntários saudáveis, pacientes com FM e SFC não apresentaram exacerbação dos sintomas após períodos de atividade física, o que ressalta a importância de que exercícios físicos moderados são essenciais para o bem estar destes pacientes.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/pacientes-com-fibromialgia-e-sindrome-da-fadiga-cronica-podem-realizar-atividades-fisicas-sem-aumentar-sintomas-como-dor-e-fadiga · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.