

L'Institut d' Investigació en Atenció Primària Jordi Gol (IDIAP Jordi Gol) conjuntament amb el Parc Sanitari de Sant Joan de Déu i la Fundació Sant Joan de Déu per la Recerca i la Docència, tenen en marxa un estudi per avaluar la millora en la qualitat de vida en pacients amb fibromiàlgia a través de l'exercici físic, la relaxació i la informació sobre la malaltia

DISPOSAR DE MÉS INFORMACIÓ I FER EXERCICI FÍSIC MODERAT I DE RELAXACIÓ, MILLORA LA QUALITAT DE VIDA DELS MALALTS DE FIBROMIÀLGIA

*Els resultats preliminars de l'estudi mostren que la **intervenció educativa millora a curt termini els símptomes de dolor, fatiga, son poc reparador, rigidesa, ansietat i depressió dels malalts amb fibromiàlgia***

La intervenció educativa , realitzada per l'IDIAP Jordi Gol, ha inclòs **216 pacients de centres d'atenció primària** que han estat seguits durant **12 mesos**. El **grup intervenció s'ha distribuït en grups de 19 persones**. Cada grup ha rebut **9 classes presencial amb informació sobre la malaltia, informació sobre mesures posturals i exercici físic i realització de teràpia de relaxació**.

L'objectiu és comprovar **l'efectivitat d'un intervenció educativa per millorar la qualitat de vida dels malalts de fibromiàlgia**, alhora que comparar el grau de dolor percebut de les persones que reben la intervenció educativa, enfront dels que només reben el tractament habitual.

Actualment la **prevalença de la fibromiàlgia** entre la població es situa entre el **2% i el 4%**, **sent 9 vegades més freqüent en les dones**.

No es coneix un tractament únic eficaç per la fibromiàlgia, de manera que els objectius en el seu tractament són disminuir el dolor, la disfunció muscular i la impotència funcional secundària. *"L'exercici físic no fatigant i la teràpia amb exercicis de relaxació han demostrat augmentar la tolerància del dolor, produint una millora de l'estat dels pacients a curt termini"*, **senyalen els estudis publicats fins ara**.

Nota de premsa 01.03.2010

De fet, els resultats preliminars de l'estudi mostren que la **intervenció educativa millora a curt termini els símptomes de dolor, fatiga, son poc reparador, rigidesa, ansietat i depressió dels malalts amb fibromiàlgia.**

D'altra banda, s'ha demostrat que l'educació sanitària activa i continuada permet una major autonomia dels malalts, comportant una menor dependència del sistema sanitari i un menor consum de fàrmacs.

Per tot això, **els responsables de la investigació indiquen** que *"l'objectiu d'aquest projecte es tractar de demostrar el **benefici a llarg termini d'aquestes tècniques combinades d'exercici físic, relaxació i educació sanitària activa**",* alhora que també avaluar el cost-eficàcia de la intervenció educativa davant el tractament habitual (farmacològic).