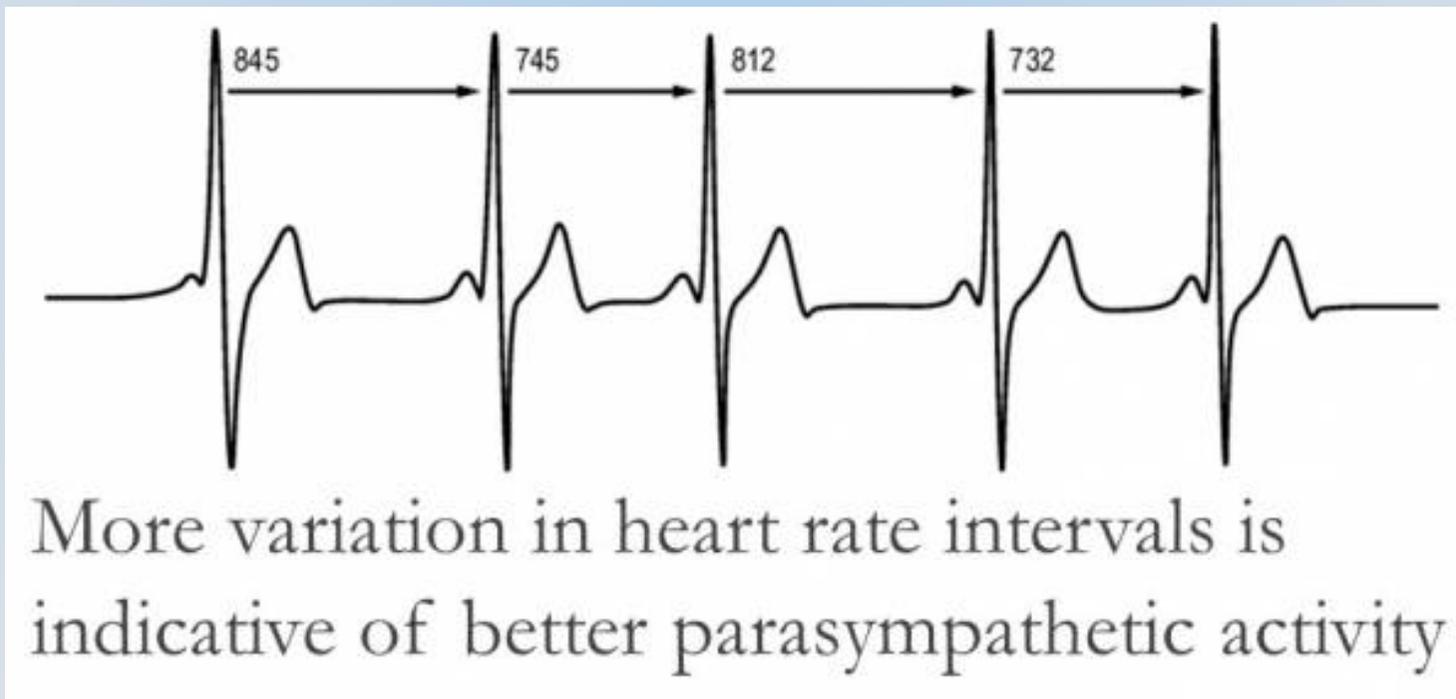


Tecniche di BIOFEEDBACK nel TRATTAMENTO della FIBROMIALGIA

**Dott.ssa Cristiana Grazioli
Psicologa Psicoterapeuta
Neuro e Biofeedback Therapist
EMDR practitioner
Torino**

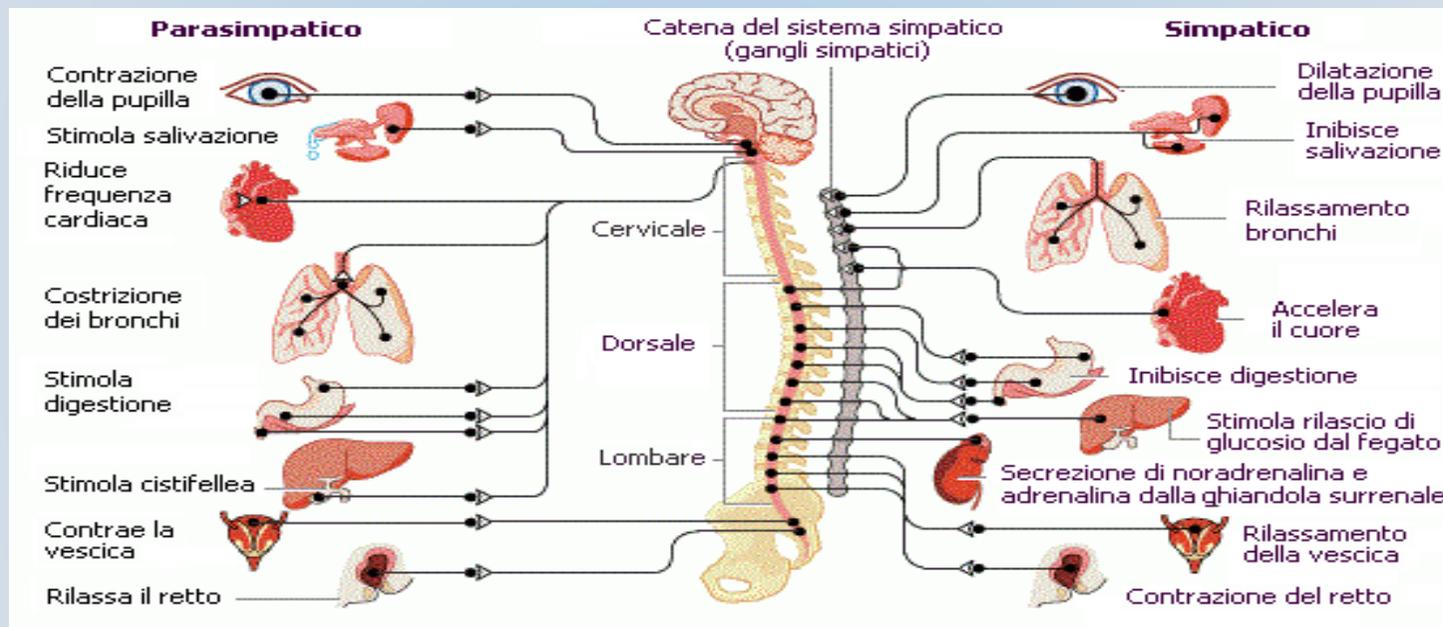
Heart Rate Variability (HRV)

Un individuo sano ha un buon grado di variabilità della frequenza cardiaca cioè un buon grado di adattabilità psicofisica alle diverse situazioni.



Sistemi in equilibrio

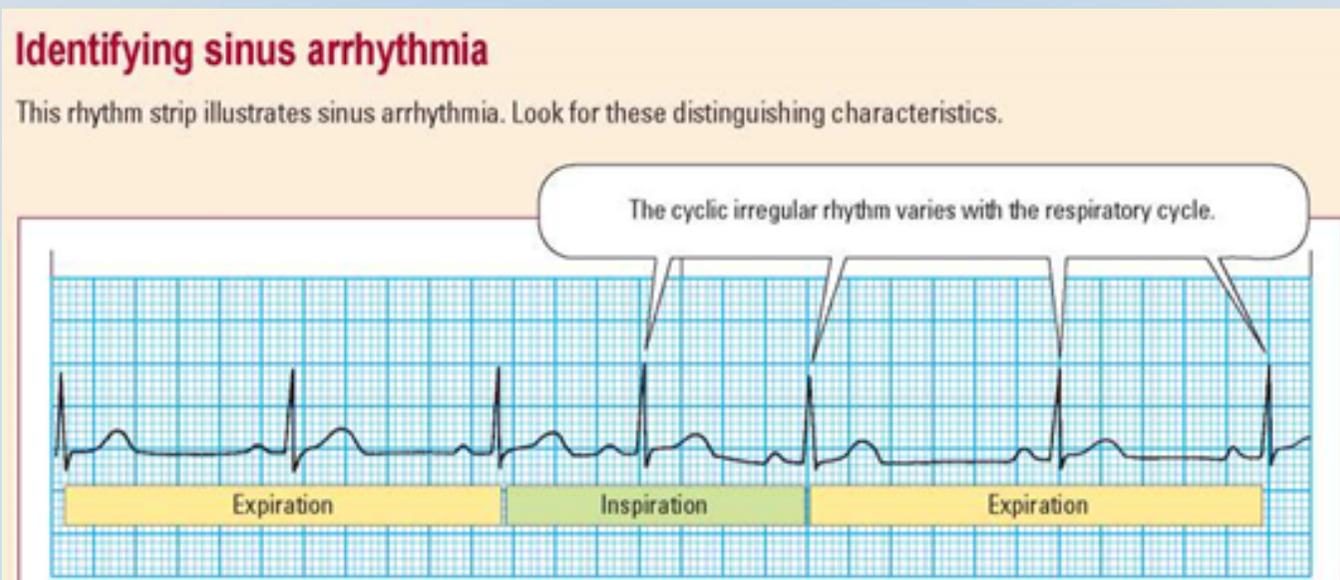
L' HRV è correlata all'interazione fra il **Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico**



L'organismo, in ogni momento, si trova in una situazione determinata dall'equilibrio o dalla predominanza di uno di questi due sistemi nervosi.

Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback

L'aritmia respiratoria



Durante l'inspirazione la frequenza cardiaca aumenta e durante l'espirazione diminuisce

Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback

La variabilità cardiaca può essere facilmente monitorata mediante un sensore fotopleletismografico, applicato al dito di una mano



Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback

Come misuriamo la respirazione?

Un modo comunemente utilizzato è l'utilizzo di fasce capaci di rilevare i movimenti respiratori



I dati vengono analizzati da un software al fine di trovare la FREQUENZA DI RISONANZA



FREQUENZA DI RISONANZA= frequenza respiratoria alla quale corrisponde la massima variabilità cardiaca.

HRV Training

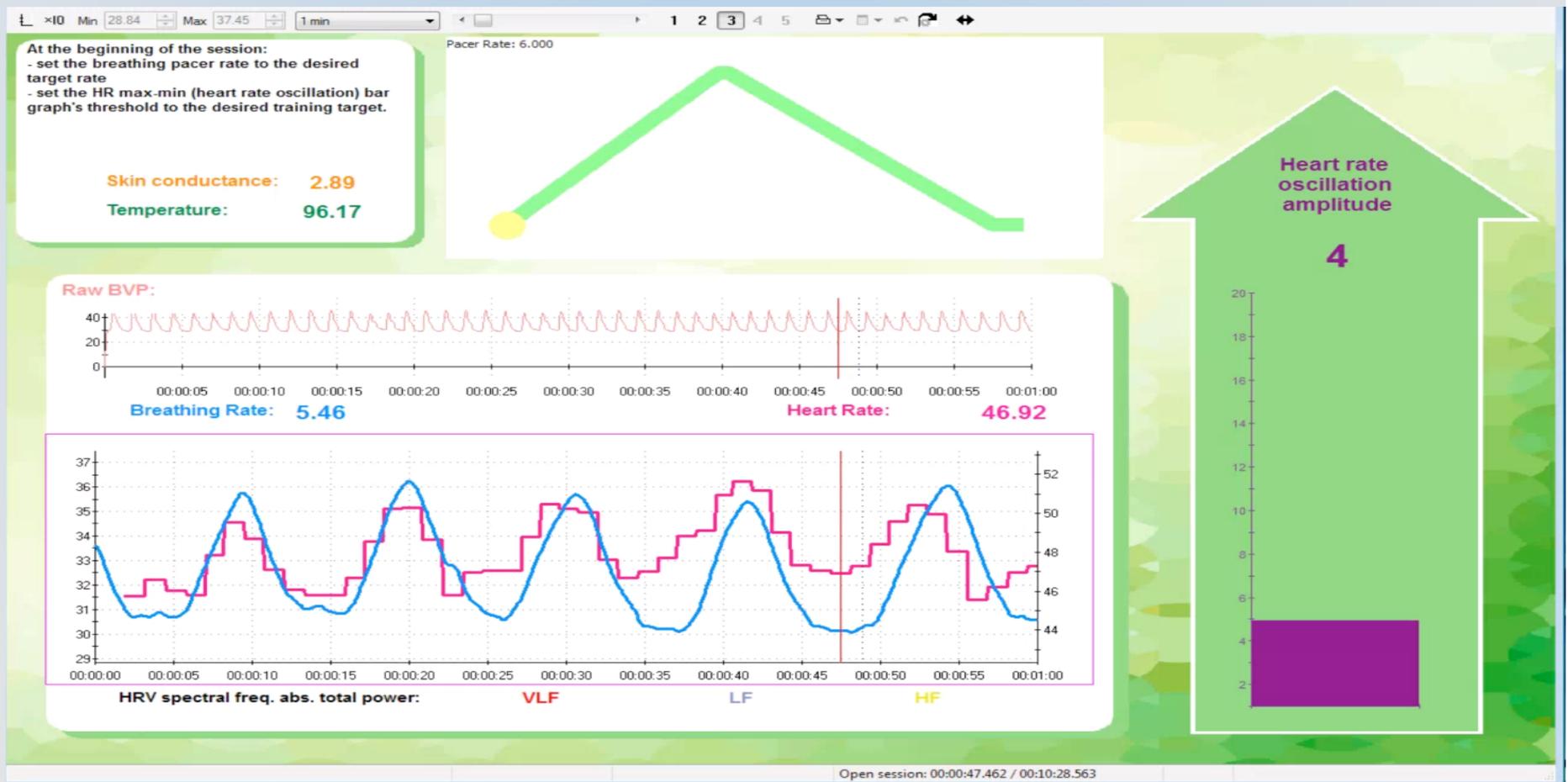


Dott.ssa Cristiana Grazioli

HRV Training

E' necessaria una pratica regolare. La pratica regolare porta a una più efficace regolazione del sistema nervoso autonomo.

Il paziente deve e può fare una pratica quotidiana



Heart Rate Variability for Quantification of Autonomic Dysfunction in Fibromyalgia

Jin Ho Kang, MD¹, Jong Kyu Kim, MD¹, Seok Hyun Hong, MD¹,
Chang Hyun Lee, MD¹, Byoong Yong Choi, MD²

Departments of ¹Physical Medicine and Rehabilitation, ²Internal Medicine, Seoul Medical Center, Seoul, Korea

Heart rate variability in patients with fibromyalgia and patients with chronic fatigue syndrome: A systematic review

Mira Meeus, PhD^{a,b,*}, Dorien Goubert, PT^a, Fien De Backer, PT^c, Filip Struyf, PhD^b, Linda Hermans, PT^a,
Iris Coppieters, PT^a, Inge De Wandele, PT^a, Hellen Da Silva, PT^a, Patrick Calders, PhD^a

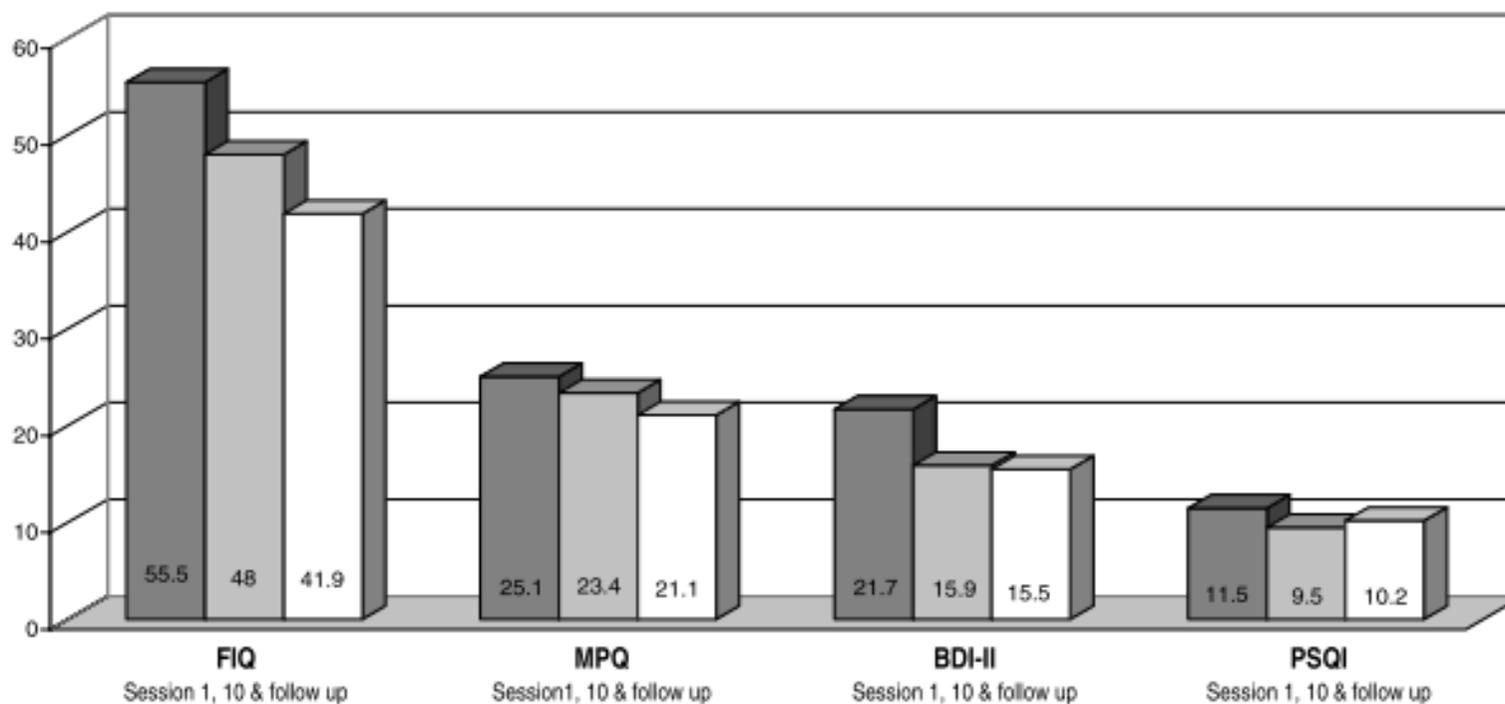
^a Department of Rehabilitation Sciences and Physiotherapy, Ghent University and Artevelde University College, Ghent Campus Heymans (UZ) 3 B3, De Pintelaan 185, Ghent, Belgium

^b "Pain in Motion" Research Group, Department of Rehabilitation Sciences and Physiotherapy, Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Antwerp, Belgium

^c Department of Rehabilitation Sciences and Physiotherapy, Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Vrije Universiteit Brussel, Belgium

A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia

Afton L. Hassett · Diane C. Radvanski · Evgeny G. Vaschillo · Bronya Vaschillo · Leonard H. Sigal · Maria Katsamanis Karavidas · Steven Buyske · Paul M. Lehrer



NEUROFEEDBACK

Il Neurofeedback è un procedimento attraverso il quale si apprende a modulare e autoregolare il proprio sistema nervoso centrale



**Il paziente impara a modulare le onde cerebrali
al fine di raggiungere il pattern di attività del
proprio cervello desiderato.
Il cervello diventa capace di regolare se stesso.**



Neurofeedback Intervention in Fibromyalgia Syndrome; a Randomized, Controlled, Rater Blind Clinical Trial

**Sadi Kayiran · Erbil Dursun · Nigar Dursun ·
Numan Ermutlu · Sacit Karamürsel**

Appl Psychophysiol Biofeedback (2010) 35:293–302
DOI 10.1007/s10484-010-9135-9

Neurofeedback efficace a ridurre dolore, fatica, alterazioni dell'umore (depressioni ed ansia), superiore alla terapia con escitalopram.

Trattamento di pazienti fibromialgici

10 persone → 10 sedute HRV
20 sedute Neurofeedback

Le persone con cui abbiamo lavorato hanno mostrato clinicamente un miglioramento clinico già dopo qualche seduta di HRV

Riduzione insonnia oltre il 50 %

Riduzione astenia del 50 %

Riduzione dolore diffuso oltre il 35%

Aumento energia vitale circa oltre il 40%

Miglioramento tono umore oltre il 30%

Questa casistica non è stata consecutiva

Valutazione a inizio e fine di ciascun trattamento.

Test utilizzati

FIC (Fibromyalgia
impact
questionnaire)

PIRS (Pittsburgh
Insomnia rating
scale)

SF-36 per la
qualità della vita

BDI-II (Beck
Depression
Inventory)

STAI (State-Trait
Anxiety
Inventory)

CASO CLINICO

Donna di 44 anni, con diagnosi di fibromialgia nel 2005.

Sintomatologia: dolori notturni alle gambe, marcata astenia, insonnia. I sintomi peggiorano con il caldo e durante le mestruazioni. Durante l'ultimo anno la paziente ha effettuato agopuntura, riflessologia e shiatsu. All'epoca del trattamento di biofeedback la paziente stava assumendo farmaco omeopatico per l'insonnia. Non ha mai voluto assumere farmaci.

Sottoposta a test carta matita

Riduzione dell'astenia del 50 %

Riduzione del dolore del 40 %

Completa scomparsa dell'insonnia

Aspetti clinici correlati alla fibromialgia

In molti pazienti sono stati riscontrati **eventi emotivamente traumatici**. Il trattamento di **biofeedback** ha portato ad una riduzione della sintomatologia



Molti pazienti al termine di questi trattamenti hanno richiesto un trattamento psicoterapico.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

