

UHE- Síndromes de Hipersensibilitat Central

Hospital Universitari Parc Taulí Sabadell

Dr. C Orellana. Servei de Reumatologia

Què entenem per Síndromes de Hipersensibilitat Central ?

- **Concepte que engloba distints de problemes de salut en els quals el sistema nerviós es torna “massa sensible”.**
- **En ells el cervell i la medul·la espinal amplifiquen senyals normals del cos, especialment el dolor, el cansament o unes certes sensacions, fent que es percebin amb més intensitat de l'habitual, habitualment de manera desagradable o dolorosa.**
- **Caracteritzades per una aparent “normalitat” o manca de signes o alteracions objectivables a nivel clínic.**

Quines entitats inclou?

- Fibromiàlgia
- Síndrome de fatiga crònica
- Síndrome del budell irritable
- Migranya
- Dolor temporomandibular
- Dolor pèlvic crònic
- Hipersensibilitat química múltiple

Sovint poden coexistir o presentar solapament

Què fem a Reumatologia?

- Visitem a les nostres consultes pacients derivats per dolor generalitzat (amb o sense sospita de fibromialgia)
 - Visita standard
 - Descartar altres patologies
 - Conformació diagnòstica
 - Explicar pacient la malaltia i les seves limitacions terapèutiques
 - Iniciar tractament
- Visita de pacients ja diagnosticats derivats per alguna altra qüestió (aparició nova simptomatologia, problemes amb el tractament, etc)

Fibromiàlgia. Tractament

- **Tractament farmacològic:**

No hi ha cap tractament específic.

- Analgèsics
- Antiinflamatoris
- Fàrmacs d'acció central: gabapentinoïdes, antidepressius

En general eficàcia relativament baixa.

- **Tractament no farmacològic:**

- Exercici adaptat, aeròbic, progressiu
- Teràpia Multicomponent

Teràpia Multicomponent en Fibromiàlgia

- Demostrada eficàcia, al menys a curt termini.
- No contraindicacions.
- Teràpia Multicomponent al nostre hospital:
 - Pacients derivats des de Reumatologia
 - Programa de 12 setmanes de duració.
 - Es compon de 4 mòduls:
 - ❖ Teràpia Cognitiu Conductual (TCC)
 - ❖ Educació en neurociència del dolor (PNE)
 - ❖ Exercici Físic Terapèutic (ET)
 - ❖ Entrenament en Mindfulness (MF)

Teràpia Multicomponent en Fibromiàlgia. Objectius.

- Ajudar a la comprensió i acceptació de la malaltia.
- Disminuir la por i l'evitació al moviment i l'activitat física, mitjançant l'educació en neurociència i l'exposició gradual i progressiva a l'exercici terapèutic.
- Afavorir la realització d'exercici físic adaptat a les necessitats individuals i millorar la condició física global de la persona.
- Millorar l'estat d'ànim, l'autoestima i l'autoeficàcia de la persona.
- Proporcionar eines per la gestió del dolor, de les emocions, del pensament catastrofista, de les relacions socials i del temps entre d'altres.