

L'ESERCIZIO FISICO NELLA SINDROME POST-POLIO: COSA FA BENE PER TE

SCRITTO nell'APRILE 1995 dal dr. MAVIS J. MATHESON

(traduzione a cura di Mario Fiorito)

Molte persone che in passato hanno avuto la poliomielite possono migliorare il tono muscolare e la condizione cardiovascolare con esercizi appropriati. (1,2) Uno dei problemi che le persone con la sindrome post polio affrontano è quanto esercizio dovrebbero fare. A tutti noi è stato detto di non affaticarci. Sappiamo che troppo esercizio danneggerà ulteriormente muscoli già deboli. Sappiamo anche che se un muscolo non si mette in esercizio perderà anche quella forza residua. Allora, con quest'apparente contraddizione, che cosa dobbiamo fare?

Non è facile stabilire quanto esercizio dovremmo fare. Dobbiamo riconoscere quando si è stanchi. Dobbiamo imparare quali dolori corrispondono al muscolo usato troppo e quali, invece, sono d'attribuirsi al naturale invecchiamento. Dobbiamo prestare attenzione al nostro corpo e usare il dolore e la stanchezza come dei segni. Dobbiamo liberarci della filosofia "Nessun dolore, nessun miglioramento" che abbiamo sentito mentre stavamo superando la prima fase acuta della poliomielite. Dobbiamo anche imparare a capire come ci sentiamo oggi per valutare i nostri comportamenti di ieri e far programmi per il domani. Il Dott. Agre e il Dott. Rodriguez hanno dimostrato che i sopravvissuti alla poliomielite sanno valutare la propria stanchezza muscolare. (3)

Il buon uso dell'esercizio per le persone con la sindrome post polio è quello di adattare le attività alla capacità dei muscoli indeboliti a sostenerla. L'indebolimento può essere il risultato della prima insorgenza di poliomielite oppure alla sindrome post polio. Vari ricercatori usano metodi diversi per determinare quanto sia danneggiato un muscolo o un gruppo di muscoli e quali esercizi sono da ritenersi appropriati per il miglioramento del tono muscolare. (1,4)

Dopo aver consultato il proprio medico per assicurarci che l'indebolimento non sia causato da altre patologie e che la SPP debba ritenersi la causa dei nostri problemi, dobbiamo decidere cosa fare. Che cosa possiamo fare quando non abbiamo una clinica specializzata post polio e medici disposti a fare l'EMG a tutti i quattro arti? Anche senza l'EMG, possiamo comunque guardare le nostre anamnesi e capire la nostra condizione presente. Con una valutazione corretta del nostro stato possiamo cercare di pianificare degli esercizi con l'aiuto di un fisioterapista (molti di questi fanno poco o niente sulla sindrome post polio). Il suggerimento è di cercare di capire che cosa ogni arto potrebbe essere in grado di fare, basandoci sulla nostra esperienza della funzionalità dell'arto stesso.

Per ogni arto chiedetevi, "Quale è il muscolo più coinvolto nel funzionamento di questo arto?" "Questo muscolo è debole?" ; "Nota un aumento della debolezza in quel muscolo?" il muscolo è dolorante? Ho contrazioni? una diminuzione del movimento? cammino distanze sempre più corte? Ho difficoltà ad alzare le braccia, guidare, vestirmi? Mi stanco prima, durante gli esercizi? Questi sono segni comuni di un aumento della debolezza di un muscolo o dell'arto. Riuscite a individuare un motivo diverso dalla SPP che avrebbe potuto indebolire quel muscolo? Per esempio, ultimamente, quel muscolo è stato immobilizzato?

È possibile che un arto non mostri una palese debolezza, ma che sia stato lo stesso colpito da polio; questo significa che quell'arto è affetto da poliomielite non paralitica.(1) Se invece non è stato colpito e lo si vede dall' EMG, quest'arto può essere usato come un qualsiasi arto sano. Potete usare questi arti per allenare il cuore e i polmoni (allenamento cardiovascolare). Esercitatevi 3-4 volte alla settimana per almeno 20 minuti aumentando la frequenza del battito cardiaco dal 60-80% al massimo. Potete esercitare questi arti come arti normali. E' di buon senso fare degli esercizi gradualmente per mantenere la forza e la flessibilità. Se notate

qualsiasi aumento nella debolezza, dovete fermarvi per fare una nuova valutazione sullo stato di salute dell'arto e rivedere il programma d'esercizi fisici.

Se il muscolo è leggermente o modestamente debole ma non c'è segno di un aumento della debolezza l'arto verrebbe classificato come poliomielite clinicamente stabile. 1 Potete esercitare questi muscoli con cautela. Probabilmente non sentirete un forte affaticamento per questi muscoli. Esercitatevi 3 volte alla settimana per 10-20 minuti con frequenti pause. Gli esercizi di resistenza progressiva (che possono anche affaticare in modo evidente) mediate l'uso di pesi possono essere usati a mantenere e possibilmente aumentare la forza muscolare. Mentre fate gli esercizi cercate di sentirne gli effetti; se notate un aumento della debolezza, dovete rivalutare la situazione e il suo programma d'esercizi dell'arto.

Se il muscolo è gravemente debole, l'arto probabilmente è da classificarsi come poliomielitico con grave atrofia.(1) L'esercizio attivo è quasi impossibile per quest'arto. Degli esercizi passivi potranno essere fatti per mantenere il movimento dell'arto. Potrete cercare di diminuire l'attività che svolge quell'arto, cercando di conservarne l'energia col riposo. Questi sono i muscoli danneggiati dall'uso eccessivo. Non dovete affaticarli. E' probabilmente una buona idea fare dello stretching per mantenerne la flessibilità e l'estensione del movimento. Se l'arto non ha avuto abbastanza attività fisica potete provare un programma d'esercizio progressivo non affaticante. Controllatevi attentamente mentre fate gli esercizi e se notate un aumento della debolezza, dovete rivalutare lo stato dell'arto e il programma d'esercizio fisico. Qualunque sia il vostro programma d'esercizi continuate a fare dei cambiamenti per aiutarvi a conservare l'energia. Fate attenzione alla stanchezza e riposatevi quando siete stanchi (prima di sentirvi esausti). Se siete in sovrappeso, dovete perdere i chili in eccesso.

Il Dott. Peach e il Dott. Olejnik hanno scoperto che i pazienti che controllano con successo i fattori responsabili dell'uso neuromuscolare eccessivo non perdevano la forza muscolare.(5)

Bibliografia:

1. Gawne, AC: *Strategies for Exercise Prescription in Post-Polio Patients*, In Halstead LS, Grimby G(eds) *Post-Polio Syndrome* (1995) pp. 141-164.
2. Fillyaw MS, Badger GJ, Goodwin GD, Bradley WG, Fries TJ, Shulka A: *The Effects of Long-Term Non Fatiguing Resistance Exercise in Subjects With Post-Polio Syndrome*, *Orthopedics*, (1991) vol. 14:1253-1256.
3. Agre JC, Rodriquez AA; *Neuromuscular Function in Polio Survivors*; *Orthopedics*, (1991) vol. 14 no. 12: 1343-1347.
4. Feldman, RM, *The use of EMG in the differential diagnosis of muscle weakness in post-polio syndrome*, *Electrmyogr. clin. Neurophysiol.*, (1988), 28,269-272
5. Peach PE, Olejnik S. *Effect of treatment and non-compliance on post-polio Sequelae*. *Orthopedics*. 1991; 14:1199-1203.

Orthopedics. 1991; 14:1199-1203.