

# Ćwiczenia rozciągające u dorosłych chorych na fibromialgię

**P** POPULACJA

7 KRAJÓW

12 BADAŃ

743 OSOBY

**I** INTERWENCJA

ćwiczenia rozciągające

**C** CO PORÓWNUJEMY

- trening aerobowy (np. bieżnia)
- trening oporowym (np. siłownia)
- inne rodzaje ćwiczeń

**O** O CO PYTAMY

**1** Wynik kwestionariusza FIQ Total wpływu fibromialgii 0-100 (obserwacja: 12-20 tygodni)

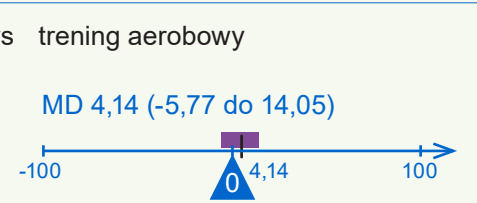
NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia rozciągające vs trening aerobowy

brak różnic

⊕○○○ GRADE very low

?



**2** Intensywność bólu wg skali VAS 0-100 (obserwacja: 8-20 tygodni)

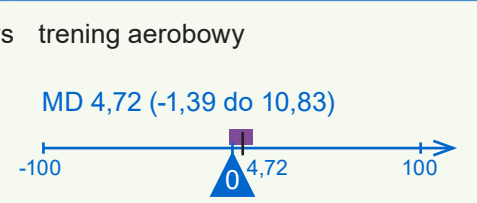
NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia rozciągające vs trening aerobowy

brak różnic

⊕○○○ GRADE very low

?



**3** Zmęczenie wg przeliczonych skal FIQ i SF-36 0-100 (obserwacja: 8-20 tygodni)

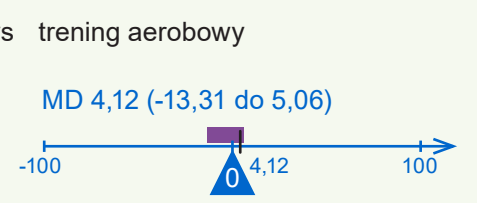
NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia rozciągające vs trening aerobowy

brak różnic

⊕○○○ GRADE very low

?



**4** Sztywność wg skali FIQ 0-100 (obserwacja: 8 tygodni)

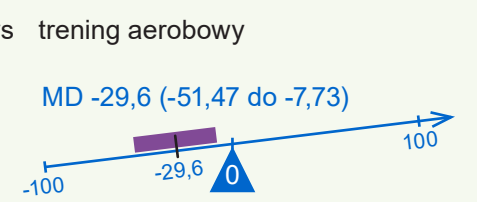
NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia rozciągające vs trening aerobowy

mogą zmniejszać sztywność

⊕○○○ GRADE very low

👍



**5** Funkcja fizyczna wg przeliczonych skal FIQ i SF-36 0-100 (obserwacja: 8 tygodni)

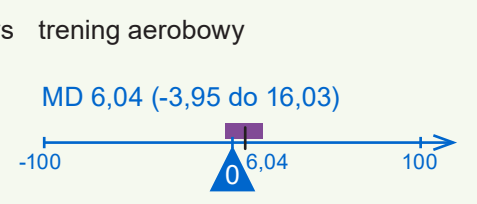
NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

ćwiczenia rozciągające vs trening aerobowy

brak różnic

⊕○○○ GRADE very low

?



**!** DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

⊕○○○ GRADE very low

W 1 z 5 badań 1 uczestnik w grupie ćwiczenia rozciągające miał zapalenie ścięgna Achillesa, które zareagowało na leczenie miejscowym ciepłem i ograniczeniem ćwiczeń przez 14 dni. Nie jest jednak jasne, czy zapalenie ścięgna było związane z interwencją.

**WNIOSKI**

Nie ma pewności czy ćwiczenia rozciągające poprawiają wyniki, bo pewność dowodów jest bardzo niska. Nie jest również pewne czy ćwiczenia rozciągające mają długoterminowe skutki ze względu na bardzo niską pewność dowodów. Podczas gdy ćwiczenia rozciągające wydają się być dobrze tolerowane, dowody dotyczące zdarzeń niepożądanych były skąpe, dlatego ich bezpieczeństwo jest niepewne.