
Physical activity and mood outcomes of exercise vs antidepressants in fibromyalgia

Sherry Kamel Abdul Rahman

المقدمة يعتبر مرض الالتهاب الليفي العضلي من أشهر المتلازمات التي تؤدي إلى الآلام التي تصيب الهيكل العظمي مع الإحساس بالإعياء واضطراب في النوم وقد لوحظ وجود خلل في إفراز هرمون السيروتونين في هؤلاء المرضى وحتى الآن يعتبر علاج هذا المرض محدود ولكنه يشمل التمرينات الرياضية واستخدام مضادات الاكتئاب. وقد تركزت الدراسات التي بحثت على تأثير تلك العلاجات على الاستجابات الحيوية مثل الألم وقوة العضلات ولكن الدراسات التي تمت على التأثير على المزاج النفسى للمرضى كانت محدودة. الهدف من البحث هو تقييم دور التمرينات الرياضية ومضادات الاكتئاب في تحسين الأداء الوظيفي كذلك المزاج النفسى فى مرضى الالتهاب الليفي العضلي. مواد وطرق البحث: أجري هذا البحث على 40 مريض بالتهاب الليفي العضلي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى: شملت 20 مريض وقد تم علاجهم بالتمرينات الرياضية لمدة 20 أسبوع متواصلة بمعدل 3 جلسات أسبوعية. المجموعة الثانية: شملت أيضا 20 مريض وقد تم علاجهم باستخدام عقار فلوكستينين 20 مجم يوميا. وقد تم تقييم جميع المرضى تقييما موحدا قبل وبعد فترة العلاج (20 أسبوع) أولا: اختبارات الأداء الوظيفي: • عدد نقاط الألم بالجسم. • أسئلة متعلقة بمرض الالتهاب الليفي العضلي. • اختبار 6 دقائق مشى. • اختبار الصحة. • قياس قوة العضلات. ثانيا: اختبارات المزاج النفسى: • مقياس بك للاكتئاب. • قائمة حالة سمة القلق. • قياس نسبة هرمون السيروتونين. لجميع المرضى قبل وبعد انتهاء البرنامج العلاجي (20 أسبوع) النتائج: أظهرت نتائج هذا البحث تحسن ملحوظ فى الأداء الوظيفي وكذلك المزاج النفسى فى جميع المرضى بالمجموعتين وقد كان هذا التحسن أفضل فى مجموعة العلاج بالتمرينات الرياضية عنه فى مجموعة العلاج الدوائي. الاستنتاج: أثبتت هذه الدراسة أن للتمرينات الرياضية دور فعال فى تحسن الأداء الوظيفي وكذلك المزاج النفسى لمرضى الالتهاب الليفي العضلي.