

EL PAPEL DE LA PSICOLOGIA EN EL TRACTAMENT DE TENDINOPATIES

29 juny, 2022

Font: BARÇA INNOVATION HUB

La tendinopatia és una dolència habitual tant a esportistes aficionats com esportistes d'elit la persistència de la qual

pot provocar un impacte psicològic negatiu i, en conseqüència, una recuperació complicada.

¿Què és una tendinopatia i com afecta psicològicament al pacient?

Sovint incapacitant, dolorosa i persistent, la tendinopatia descriu un espectre de canvis que passen als tendons danyats, que provoquen dolor (relacionat amb l'activitat) i una funció reduïda (degut a la càrrega mecànica).

Si bé existeixen moltes modalitats terapèutiques per tractar les tendinopaties, els programes d'exercici i carrega seguint sent el tractament principal i més efectiu. I, malgrat això, en molts casos la discapacitat pot persistir més de 12 mesos, produint un impacte psicològic negatiu en els pacients.

Com s'explica a l'estudi d'Edgar N, Clifford C, O'Neil S, et al. Biopsychosocial approach to tendinopathy: BMJ Open Sport & Exercise Medicine (2022), sobre el que es basa aquest article, en la majoria de casos, els efectes inhabilitants de les tendinopaties produeixen un gran impacte psicològic, impeding una rehabilitació òptima.

Afortunadament, cada vegada hi ha més consciència de la influència que tenen els components psicològics i psicosocials, com l'autosuficiència i la por-evitació, als resultats de la rehabilitació a la medicina musculoesquelètica. Per aquest motiu, un abordatge adequat dels diferents factors psicosocials podria millorar el seu pronòstic i resultat.

La tendinopatia i l'esportista d'elit

En el cas dels esportistes d'elit, especialment al futbol, les estadístiques i els estudis no assenyalen especials problemes amb les tendinopaties (si bé les tendinopaties aquílies solen ser més habituals que les rotulianes, per exemple. En qualsevol cas, aquesta dada és de dubtosa veracitat, ja que les estadístiques només solen recollir dades sobre lesions

quan impedeixin jugar al futbolista, ja sigui en partits o entrenaments.

Però, en el cas dels futbolistes professionals, és molt difícil arribar a aquest extrem, ja que es monitoritza i valora tota lesió o molèstia en a estadis molt primerencs i de seguida es manté sota control. La qual cosa si que pot trobar, malgrat no ho reflecteixin els estudis epidemiològics, són jugadors que, malgrat d'arrossegar molèsties, no deixen de jugar, però tampoc rendeixen al 100 %.

El cas d'esportistes aficionats és diferent: s'aprecia un nombre significatiu de casos de tendinopatia avançada de llarga evolució que, en molts casos, obliga a aturar o a disminuir dràsticament la seva activitat.

La por, l'ansietat i la depressió afecten a la rehabilitació

En tendinopaties cròniques s'ha demostrat que els factors psicosocials amb la por, l'ansietat i depressió afectem els nivells de dolor i discapacitat, perjudicant la rehabilitació. I es que aquestes condicions cròniques, la percepció d'un individu de la seva capacitat per reposar-se influeixen en la relació entre el dolor i la discapacitat. Això es defineix com autoeficàcia: una alta autoeficàcia s'associa amb nivells més baixos de dolor i discapacitat, i un millor funcionament físic general.

A més de l'autoeficàcia, s'ha demostrat que la por evitació també influeix en els resultats de rehabilitació. Si el pacient entra en un cicle d'evitació del dolor i hipervigilància, el desús i l'evitació de l'activitat física resultats pot con vertir-se en kinesiofòbia, començant un cicle danyin de cronicitat. A més, això causa el desacondicionament del sistema musculoesquelètic, que predisposa a una lesió major.

L'equip mèdic enfront a la psicologia del pacient

Segons l'Associació Internacional per l'Estudi del Dolor, el dolor està influenciat en graus variables per factors biològics, fisiològics i socials. Per això, per l'equip mèdic, comprendre com aquests factors psicosocials poden afectar la tendinopatia és essencial per educar als pacients sobre la possible influència que aquests tenen sobre el dolor experimentat.

Es també important conscienciar als pacients de que no tot el dolor que senten és danyí i que, a la tendinopatia, la presència de dolor durant la rehabilitació és fins i tot acceptable. Així, l'autoeficàcia també pot millorar si els pacients comprenen que es poc probable que el dolor que experimenten causi una major degeneració del tendó. Tenint tot això en compte, és possible replantejar la percepció del dolor que senten els pacients.

Però, perquè aquest enfocament sigui efectiu, es requereix una estreta relació de confiança entre l'equip mèdic i els pacients, capacitat per identificar les seves barreres, a més de comprendre la resposta acceptable al dolor de cada un d'ells.

Empoderar al pacient

L'educació del pacient té com objectiu brindar-li una major comprensió de l'afecció que pateix. En condicions cròniques com la tendinopatia, on els programes de càrrega són el tractament inicial, educar als pacients és essencial per obtenir òptims.