

## INFLUÈNCIA DE LES TÈCNIQUES CORPORALS EN LES MIGRANYES RELACIONADES AMB EL CICLE MENSTRUAL

**Autors:** S nia Ferr s Puigdevall, Esther Bergel Petit, Jordi Esquirol Causa, Maider Sánchez Padilla, Vanessa Bayo Tall n.

### Introducció i objectius

Les teràpies de conscienciació corporal, entre elles el mètode Feldenkrais i el Tai-txi, aillades o en combinació, han mostrat eficàcia en la millora de la discapacitat provocada per la migranya i en els efectes del mal de cap.<sup>1,2</sup> Es proposa analitzar l'efectivitat d'una actuació combinada d'aquests dos mètodes, específicament en la migranya relacionada amb els canvis hormonals i la menstruació (*menstrual migraine, hormonally influenced migraine*).<sup>3,4,5</sup> L'objectiu ha estat avaluar la influència de la presa de consciència corporal mitjançant el mètode Feldenkrais i el Tai-txi sobre les migranyes relacionades amb el cicle menstrual en un grup d'alumnes de 3er de Fisioteràpia de les Escoles Universitàries Gimbernata.

### Pacients i Mètodes

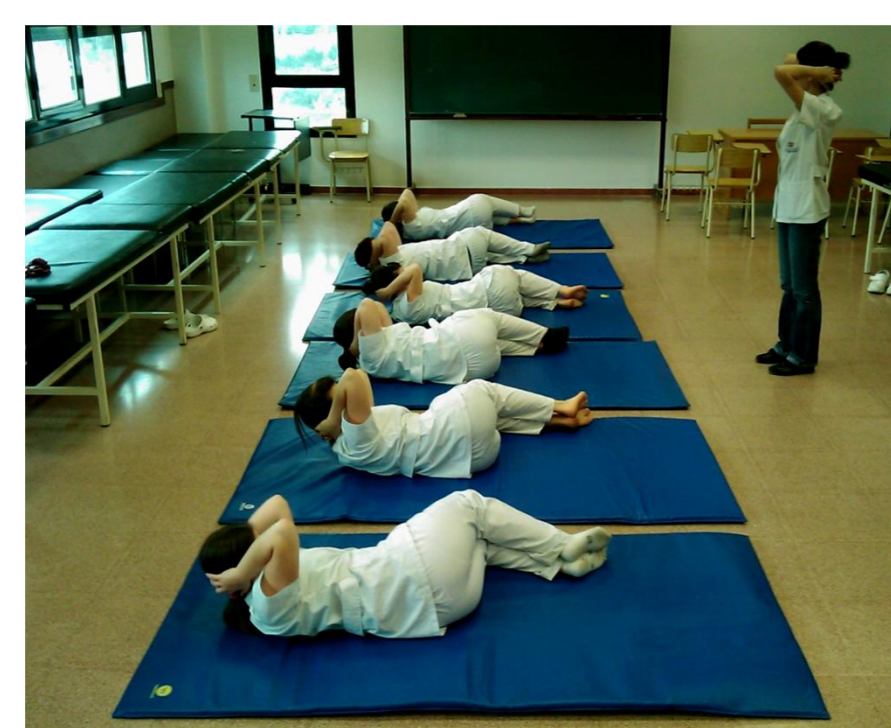
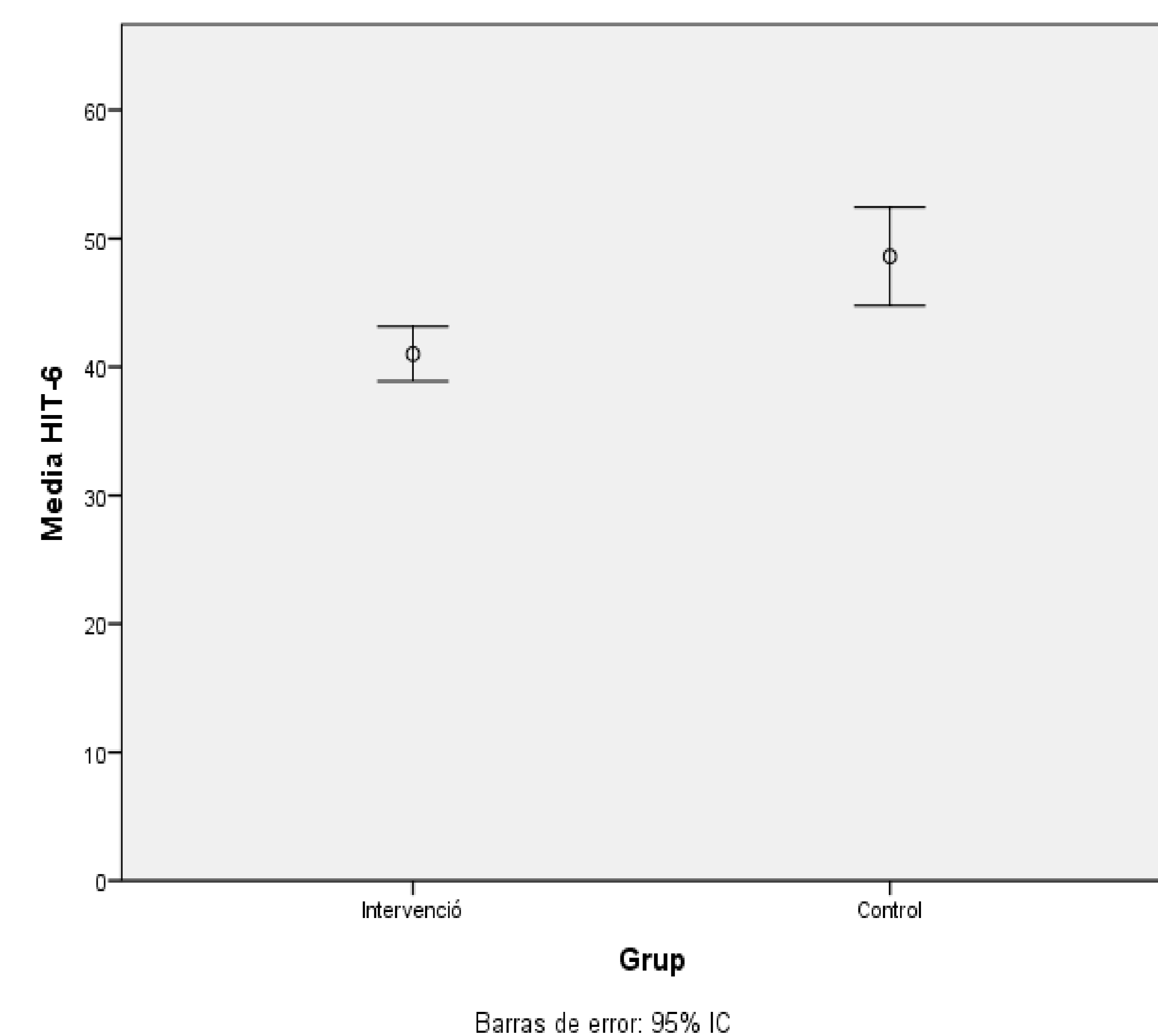
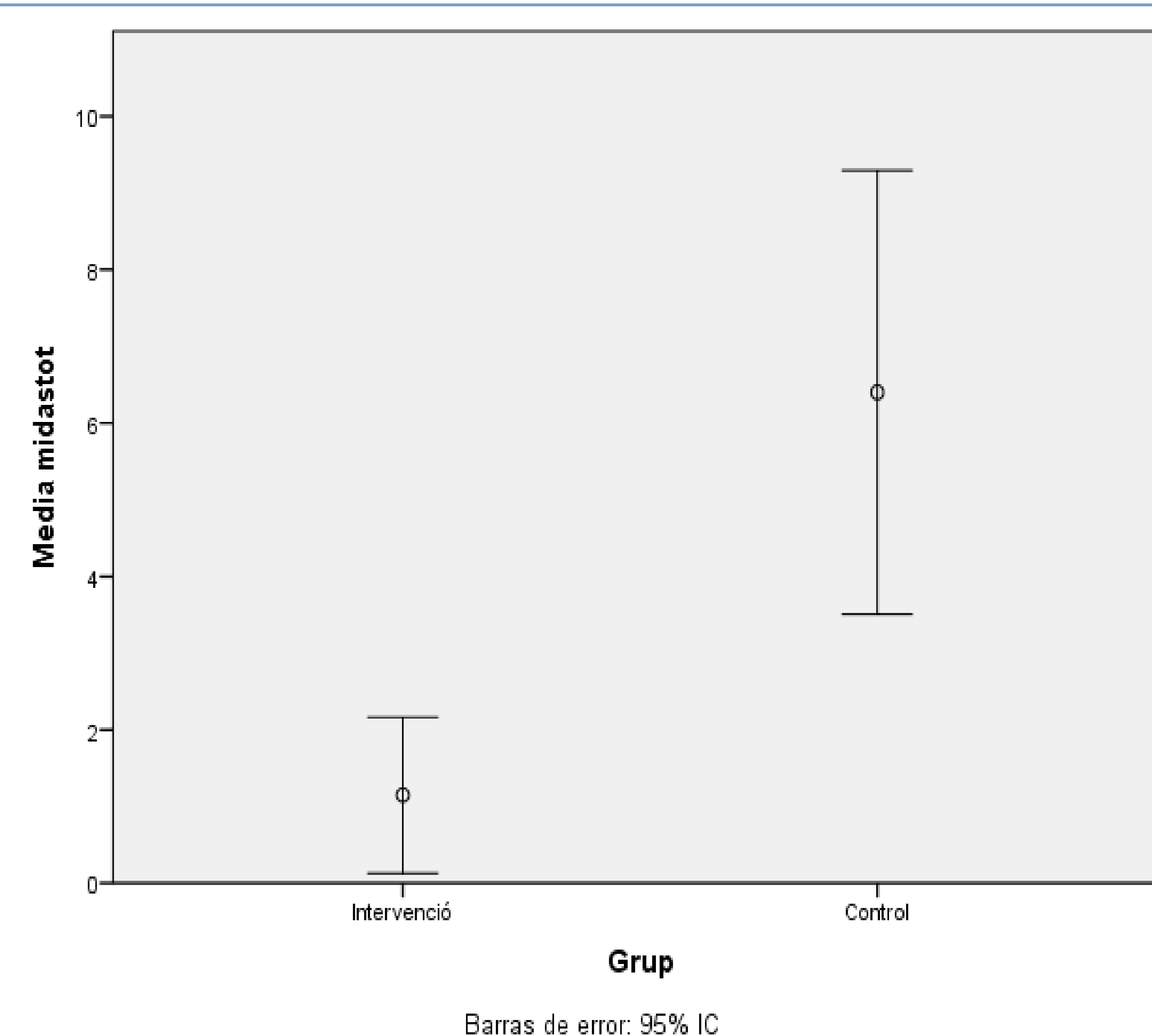
57 alumnes de tercer curs de Fisioteràpia de l'Escola Universitària Gimbernata (adscrita a la UAB) distribuïdes en dos grups: un d'ells realitzava l'actuació de conscienciació corporal i l'altre exercia de grup control. Es disseny  un estudi controlat no aleatoritzat d'intervenció, en el qual es determinaren les variables antropomètriques i dos qüestionaris validats com a variables de sortida: el **MIDAS (Migraine Disability Assessment)** i el **HIT-6 (Headache Impact Test-6)** als tres mesos de pr ctica d'un programa combinat de Tai-Txi i mètode Feldenkrais. Es realitzà anàlisi estadística mitjançant el programa IBM SPSSv20<sup> </sup>, aplicant la t cnica de *t de Student* per a les variables quantitatives.

### Resultats

S'analitzaren dades de 57 alumnes (mitjana d'edat: 22,25 anys, entre 20 i 37), i un IMC mitjà de 21,8 Kg/m<sup>2</sup> (desv. est. 3,0).

En el qüestionari MIDAS, el grup d'intervenció havia presentat una puntuació mitjana total de 1,15 punts (MIDAS grau I, discapacitat mínima o absent) i el grup control de 6,4 punts (MIDAS grau II, discapacitat lleugera) (p=0,001).

En el qüestionari HIT-6, el grup d'intervenció havia obtingut una puntuació mitjana total de 41 punts i el grup control de 48,60 punts (p=0,001).



Servei Universitari de Recerca en Fisioteràpia

Estadístics de grup						
	Grups	N	Mitjana	Desviació t�pica	Error típic de la mitjana	Sign. (bilateral)
<b>Midas</b>	Intervenció	27	1,15	2,568	0,494	0,001
	Control	30	6,40	7,749	1,415	
<b>HIT-6</b>	Intervenció	27	41,00	5,378	1,035	0,001
	Control	30	48,60	10,261	1,873	

### Conclusions

En el grup intervenció hi ha una puntuació total significativament menor en la mitjana del qüestionari MIDAS i en el qüestionari HIT-6, respecte al grup control; s'observa una menor afectació del nombre de dies de mal de cap i de la seva intensitat en el grup d'intervenció respecte al grup control, que representa una menor incidència de dies d'absència laboral i una menor discapacitat d'aquestes alumnes en relació amb la migranya. Per les seves limitacions, aquest estudi únicament pot evidenciar les diferències en els grups analitzats, i són necessaris nous estudis aleatoritzats a partir únicament de voluntaris diagnosticats de migranya relacionada amb la menstruació.

Les tècniques corporals podrien ser d'utilitat per prevenir les migranyes relacionades amb la menstruació; cal examinar la viabilitat d'un estudi aleatori més gran i l'estudi de les variacions en els paràmetres entre abans i després de la intervenció, donat que aquest estudi únicament valor  els tests Midas i HIT-6 després de les intervencions.

### Bibliografia

- Ernst E, Canter PH The Feldenkrais Method - a systematic review of randomised clinical trials. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin* 2005;15(3):151-156.
- Jahnke R. The Healing Promise of Qi: Creating Extraordinary Wellness Through Qigong and Tai Chi. New York: McGraw Hill; 2002.
- Brandes JL. Migraine in women. *Continuum (Minneapolis)*. 2012 Aug;18(4):835-52.
- Fettes I. Menstrual migraine. *Methods of prevention and control*. *Postgrad Med*. 1997;101:67-70.
- Silberstein SD, Merriam GR. Sex hormones and headache. En: *Headache (Blue books of practical neurology)*. Goadsby PJ, Silberstein SD, eds. Butterworth-Heinemann; 1997. p. 143-73.