

Demostren la utilitat dels programes de prehabilitació en pacients que s'han de sotmetre a cirurgia per un càncer ginecològic

- ***Les pacients arriben al moment de la cirurgia en un millor estat físic, nutricional i emocional, fet que facilita la seva recuperació de la intervenció***
- ***L'Hospital del Mar disposa d'un programa de prehabilitació que ofereix tres tipus d'exercicis. A domicili sense supervisió, al mateix hospital, supervisat per fisioterapeutes i l'equip del Servei de Medicina Física i Rehabilitació, i CrossFit a un gimnàs amb monitors especialitzats***
- ***Les pacients que practiquen CrossFit són les que més milloren el seu estat, segons un estudi que acaba de publicar la revista *International Journal of Gynecological Cancer****

Barcelona, 3 d'abril de 2025. – Un estudi dels serveis d'Obstetrícia i Ginecologia i d'Anestesiologia i Reanimació de l'Hospital del Mar, publicat per l'*International Journal of Gynecological Cancer*, ha demostrat que les dones **diagnosticades per un càncer ginecològic** que passen per un **programa de prehabilitació**, arriben a quiròfan en **millor estat físic, nutricional i emocional** que les que no ho fan. I que aquesta millora és més important si se sotmeten a un **programa d'exercici físic d'alta intensitat**, com és el cas del CrossFit. Es tracta del primer treball que analitza l'efecte preoperatori d'un programa d'aquest tipus en pacients amb càncer ginecològic.

"El nostre estudi contribueix significativament a fer créixer l'evidència que dona suport als beneficis d'un programa de prehabilitació multimodal en aquest tipus de pacient", explica la Dra. Marta Corcoy, metgessa adjunta del Servei d'Anestesiologia i Reanimació de l'Hospital del Mar. Les pacients que va passar pel programa establert al centre, en funcionament des de l'any 2016 per a altres patologies i des del 2018 per a persones amb càncer ginecològic, milloraven a les proves d'esforç a les quals se sotmetien en el moment del diagnòstic i abans de la cirurgia. De mitjana eren capaces de caminar gairebé 20 metres més a una prova que consisteix a caminar el màxim possible en sis minuts. També millorava el seu estat nutricional, passant d'un 14% de pacients malnodrides a només un 4%, i el seu benestar emocional.

El millor exercici, el CrossFit

De les **77 pacients estudiades** en el treball, tres de cada quatre tenien càncer d'endometri i el 18,6%, càncer d'ovari. En ser derivades al programa de prehabilitació se'ls hi va fer una avaluació inicial del seu estat físic, nutricional i emocional. Així, en funció del seu estat físic, se'ls hi va assignar un tipus d'exercici. Quaranta va seguir les pautes a domicili sense supervisió, mentre que 24 ho van fer al Centre Fòrum de l'Hospital del Mar seguint indicacions dels fisioterapeutes i metgesses del Servei de Medicina Física i Rehabilitació. Finalment, altres tretze van practicar CrossFit, tres dies a la setmana en sessions de 60', gràcies a l'acord amb l'associació **Limited Edition Athletes**. Divuit pacients van rebre atenció psicològica per millorar el seu estat emocional, encara que a totes se'ls van oferir pautes de *mindfulness*. A l'apartat de nutrició se'ls van fer consells dietètics i donar suplementes en els casos que ho necessitaven.

La millora va ser general en tots els aspectes, però més acusada en el cas de les pacients que van practicar CrossFit. En aquest cas, a la prova d'esforç de sis minuts **van aconseguir fer 33 metres més que a la prova inicial**. A més, va ser el tipus d'activitat que va tenir un percentatge més alt d'adherència per part de les pacients. Les que van passar pel Centre Fòrum, supervisades per fisioterapeutes, van fer 27 metres més, i el grup sense supervisió, 14 metres. En alguns casos es pot arribar a millorar de forma tan significativa l'estat de les pacients en estat previ a la fragilitat com per fer-les candidates a cirurgia.

Una persona en millor estat de forma, nutricional i emocional, està més ben preparada per fer front a una cirurgia o bé a possibles complicacions postoperatòries. En aquest sentit, **"el múscul és molt important a l'estat general de les persones, i és el que ens aporta el CrossFit. El múscul està relacionat amb el consum d'oxigen i millora la reparació dels teixits"**, explica la Dra. Gemma Mancebo, cap de secció del Servei de Ginecologia i Obstetrícia. A més, com afegexi la Dra. Cristina Rodríguez-Cosmen, metgessa adjunta del Servei d'Anestesiologia i Reanimació, **"aquest tipus de programa de prehabilitació és important perquè els resultats de recuperació funcional i de complicacions després de la cirurgia són millors si el pacient arribar en un estat físic, nutricional i emocional adequat"**.

La durada mitjana del programa va ser de 25 dies per cada pacient. La Dra. Ester Miralpeix, metgessa adjunta del Servei de Ginecologia i Obstetrícia, apunta que els resultats obtinguts **"suggerixen que integrar programes estructurats i personalitzats de prehabilitació als programes de recuperació intensificada després de la cirurgia en pacients de càncer ginecològic pot millorar els resultats quirúrgics i millorar la recuperació de les pacients"**.

En Marc Gil, coordinador de Limited Edition Athletes, afegexi que **"el CrossFit és un entrenament funcional eficient que s'adapta, ajusta i escala a les casuístiques de cada pacient. A més, no només busca la millora física sinó que també treballa la dimensió social i relacional en un moment tan important per a les pacients, en tractar-se d'un entrenament grupal"**.

Article de referència

Ester Miralpeix, Cristina Rodríguez-Cosmen, Berta Fabregó, Josep-Maria Sole-Sedeno, Jesus Carazo, Marc Sadurní, Marta Corcoy, Gemma Mancebo, Pre-operative impact of multimodal prehabilitation in gynecologic oncology patients, International Journal of Gynecological Cancer, Volume 35, Issue 2, 2025, 100062, ISSN 1048-891X, <https://doi.org/10.1016/j.ijgc.2024.100062>.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat