Estimulació propioceptiva profunda i qualitat del son

Resum de l'estudi científic · Gimeno-Ruiz i col·laboradors (2020)

Objectiu

Avaluar si l'ús de flassades de pes millora el son de persones amb discapacitat intel·lectual que necessiten suport extens o generalitzat i explorar què passa quan es redueix la medicació sedant.

Metodologia

Estudi amb 64 persones adultes (edat mitjana: 41,05 anys) de la residència Els Roures, del Consorci Sant Gregori (Girona). Es va registrar el son durant set nits sense flassada i set nits amb una flassada Protac® de 7 kg (140 × 200 cm), mitjançant actigrafia. En un segon estudi, es va reduir la medicació sedant de 14 participants i es va fer un seguiment de set nits més.

Resultats

En les 27 persones que inicialment tenien una eficiència del son inferior al 90%, van augmentar les hores de son i l'eficiència del descans; van disminuir el temps per adormir-se, els despertars i el temps de vigília nocturna. En les 37 persones amb eficiència inicial igual o superior al 90%, no es van observar canvis significatius. En el subgrup de 14 persones, les millores es van mantenir després de reduir la medicació, amb més hores de son i menys temps per adormir-se.

Interpretació

Els resultats són favorables a l'ús de flassades de pes com a recurs complementari per millorar el son en aquesta població. Cal tenir present que és un estudi de curta durada i sense un grup placebo aleatoritzat; no permet generalitzar els efectes a totes les persones ni justificar canvis de medicació sense supervisió clínica.

Productes relacionats

Protac Ball Blanket® Classic (5310), Flexible (5313) i Calm (5315). L'estudi va utilitzar una flassada Protac® de 7 kg; no va comparar aquestes tres variants comercials entre si.

Referència

Gimeno-Ruiz, À. i col. (2020). "Effects of Deep Propioceptive Stimulation on the Efficiency of Sleep in People with Intellectual Disability and the Necessity of Extensive-Generalized Support". Journal of Sleep Medicine & Disorders, 6(4), 1116. Article original en anglès.