Movimento fisico: un indispensabile alleato nella terapia del dolore pelvico cronico

Prof.ssa Annamaria Colao
Professore ordinario di Endocrinologia, Chairholder Cattedra Unesco â€□Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibileâ€□, Dipartimento di Medicina clinica e Chirurgia, UniversitÃ Federico II, Napoli
Primario UOC di Endocrinologia, diabetologia e andrologia, AOU Federico II, Napoli
Presidente della SocietÃ Italiana di Endocrinologia

Video registrato in occasione del corso ECM su "Dolore, infiammazione e comorbilità in ginecologia e ostetricia", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 23 novembre 2022

Sintesi del video e punti chiave

Il movimento fisico è un fattore fondamentale di guarigione, salute e longevità: e questo vale anche per la cura del dolore pelvico cronico, che affligge molte donne in tutto il mondo. Ma di quali esercizi stiamo parlando in particolare? Esistono forme di allenamento più efficaci di altre? E perché lo sport, anche quando è praticato a livello amatoriale, può contribuire ad attenuare il dolore cronico?

In questo video, la professoressa Colao illustra:

- come il movimento fisico finalizzato alla terapia del dolore pelvico cronico debba preferibilmente essere quotidiano e di almeno trenta minuti consecutivi;
- le forme di attività più efficaci: esercizi aerobici in palestra, camminate a passo veloce all'aria aperta, e qualsiasi altro esercizio che comporti un innalzamento del ritmo cardiaco e quindi degli scambi di ossigeno, perché solo in questo modo si può ridurre l'infiammazione che sottende il dolore cronico;
- come lo sport sia utile non solo perché provoca un dispendio energetico e quindi un calo del peso, ma anche perché stimola la produzione di beta endorfine, molecole endogene con un potente effetto antalgico;
- l'importanza di superare il blocco motivazionale indotto dal dolore e dedicare ogni giorno un tempo fisso al movimento fisico, per ridurre in misura significativa l'impatto del dolore stesso sulla qualità della vita, la voglia di fare e lo sguardo sul futuro.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2023 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org