Fibromialgia: l’attività fisica graduale e regolare riduce il dolore

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Mia nipote ha avuto la diagnosi di fibromialgia, e si è chiusa in casa. Non fa più nemmeno un passo, perché dice che ha dolore. Io le dico di muoversi che le passa, ma lei resta inchiodata alla poltrona. Cosa dovremmo fare?

I temi toccati

L’importanza di incoraggiare questa ragazza con spiegazioni mediche che la aiutino a comprendere le cause del dolore provocato dai movimenti del corpo, e i modi per attenuarlo
Come il copione del dolore possa cambiare solo con un’attività fisica graduale e il controllo della respirazione, in modo da migliorare l’ossigenazione dei muscoli e ottimizzare il funzionamento dei mitocondri cellulari
Perché dopo ogni camminata, od ogni seduta di ginnastica in acqua, è opportuno fare qualche minuto di stretching muscolare dolce
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org