

Fibromialgia: come ridurre il dolore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho la fibromialgia. Vorrei fare più attività fisica, come mi consiglia il reumatologo, ma ho sempre molto dolore. Cosa posso fare?

I temi toccati

Perché il primo aiuto è imparare a respirare lentamente e profondamente, con il diaframmaL'importanza di svolgere attività a basso impatto e che non causino micro-traumi, e di garantire tempi di riposo adeguatiDue attività sicure e utili: camminate all'aria aperta, ginnastica dolce in acquaChe cosa fare quando, tornate a casa, ci si sente un po' affaticate*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*