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 diaframma
L'importanza di svolgere attività a basso impatto e che non causino micro-traumi, e di garantire tempi di riposo adeguati
Due attività sicure e utili: camminate all'aria aperta, ginnastica dolce in acqua
Che cosa fare quando, tornate a casa, ci si sente un po' affaticate
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

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