

Dolore da fibromialgia: la strategia di cura "multidisciplinare"

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho la fibromialgia, e il reumatologo mi ha dato dei farmaci che mi aiutano. Ma, dopo sei mesi, il dolore c'è ancora. Cos'altro posso fare per ridurlo?

I temi toccati

Come la prima medicina sia una decisa assunzione di responsabilità verso la propria vitaI benefici di un'attività fisica moderata e graduale, il mattino, alla luce naturale, sui bioritmi e sulla salute complessivaGli altri pilastri di un corretto stile di vita: alimentazione corretta; respirazione profonda, diaframmatica; stretching leggero; fisioterapia, osteopatia e riabilitazione; meditazione, mindfulness e psicoterapiaLe opzioni farmacologiche, sempre sotto controllo medico ed evitando il fai-da-teCome solo l'integrazione dei diversi interventi possa produrre, nel tempo e con il supporto di professionisti competenti, risultati apprezzabili*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*