

Home > Salute

# 12 MAGGIO 2024 GIORNATA MONDIALE DELLA FIBROMIALGIA

by Redaz1one - 8 Maggio 2024 in Salute Tempo di lettura: 3 min lettura

AA 0

- Condividi su Facebook
- Condividi su Twitter
- inviato
- inviato
- 

Tra le novità, le ricerche che stanno esplorando positivamente l'efficacia dei cannabinoidi, la stimolazione magnetica transcranica, l'ozono terapia sistemica. Fondamentale l'approccio multidisciplinare.

La fibromialgia colpisce circa il 2/4% della popolazione adulta, con una prevalenza significativamente più alta nelle donne rispetto agli uomini. I sintomi di solito iniziano tra i 30 e i 50 anni, ma possono iniziare a qualsiasi età. I fattori scatenanti possono includere stress psicologico, trauma fisico, infezioni, e altre malattie. Anche cambiamenti nel tempo e fattori ambientali, inquinanti e alimentari possono peggiorare i sintomi.

Il senso di dolore diffuso e di affaticamento dovuti alla sindrome fibromialgica sono pesanti fardelli con cui spesso le persone sono costrette a condividere la vita per anni a causa della poca attenzione e informazione su questa condizione. La Fibromialgia e la sindrome della Fatica Cronica sono caratterizzate da dolori diffusi muscolari ed articolari, ai quali si aggiungono disturbi come rigidità, depressione, stanchezza, ed emicrania, dismenorrea e disturbi cognitivi.

Il Centro Multidisciplinare per la Fibromialgia della Casa di Cura San Rossore di Pisa è guidato dalla Dott.ssa Laura Bazzichi, Reumatologa specialista in Fibromialgia e Fatica Cronica, e dal Dott. Ciro Conversano, specialista in Psicologia Clinica, occupandosi della gestione dello stress e del trauma, dal Dr. Giovanni Santarelli, fisioterapista, e dal Dr. Giovanni Gravina, Responsabile del Centro Disturbi Alimentari e del Centro Nutrizione Clinica.

Un Team che da molti decenni si occupa con una strategia multidisciplinare di dolore cronico e che per la giornata mondiale della Fibromialgia informa sui più recenti trattamenti e approcci e sulle novità che riguardano questa grave patologia.

Tra i trattamenti più recenti per la fibromialgia si fa riferimento ad un mix di terapie farmacologiche e non farmacologiche. Gli approcci farmacologici possono includere antidepressivi, anticonvulsivanti e analgesici. Tra le novità, alcune ricerche stanno esplorando positivamente l'efficacia dei cannabinoidi e la stimolazione magnetica transcranica, l'ozono terapia sistemica. Le terapie non farmacologiche includono la fisioterapia, l'esercizio fisico regolare, tecniche di rilassamento e interventi comportamentali cognitivi.

Ma è l'approccio multidisciplinare, fondamentale per la cura della fibromialgia, ad essersi ormai dimostrato quale vera strategia vincente, poiché la condizione patologica è complessa e colpisce diversi aspetti della vita di una persona. Il trattamento può includere Reumatologi, fisioterapisti, psicologi, nutrizionisti e altri specialisti della salute per indirizzare sia i sintomi fisici sia quelli psicologici, offrendo così una gestione del dolore più efficace e un miglioramento della qualità di vita. L'approccio multidisciplinare consente, inoltre, un trattamento completo che affronta non solo i sintomi fisici della malattia, ma anche le sfide cognitive, emotive e sociali associate.

- SPETTACOLI&TV**  
Fiorello: "Ci vedremo alla prossima idea!", chiude "Viva Rai2!", boom di ascolti per la seconda edizione
- MUSICA**  
Negramaro numero uno in radio con il singolo "LUNA PIENA"
- SOCIALE**  
Maternità, 1 donna su 5 lascia il lavoro al primo figlio. E aumenta la disparità salariale con gli uomini
- SALUTE**  
In tutta Italia, 11-19 maggio 2024 "Settimana Nazionale della Cellachia": 9 giorni di eventi per sfatare fake news
- ECONOMIA**  
Bonus edilizi, Cataldi (commercialisti): "Perplexi da obbligo di ripartizione in 10 anni"
- ECCELLENZE MADE IN ITALY**  
Slow Food Italia e FederBio presentano Anteprima Terra Madre e Festa del BIO

sintomi fisici della malattia, ma anche le sfide emotive, cognitive e sociali associate.

Attualmente non esistono metodi confermati per prevenire la fibromialgia, dato che la causa esatta della malattia non è ancora completamente compresa. Tuttavia, la gestione dello stress e un sano stile di vita possono aiutare a ridurre il rischio o mitigare i sintomi, soprattutto anche in età infantile, mentre gli abusi, sia fisici sia psichici, possono predisporre alla sindrome.

La terapia psicologica riveste un ruolo molto importante nella gestione e nella cura dei sintomi della fibromialgia che spesso è associata ad un aumento dei livelli di stress, e anche accompagnata da depressione e ansia, stati emotivi che possono esacerbare la percezione del dolore. Ricorrere alla psicoterapia, specialmente quella di terza generazione, che si avvale di tecniche come la mindfulness, l'Acceptance and Commitment Therapy o la terapia dialettico comportamentale, che mira all'insegnamento di tecniche di gestione e riduzione dei livelli di stress, porta considerevoli benefici per il paziente che impara ad affrontare i sintomi e a migliorare la propria regolazione emotiva.

Anche i disturbi del sonno sono frequenti nella fibromialgia e possono contribuire ai sintomi dolorosi e alla fatica cronica e anche in questi casi la psicoterapia, in particolare quella cognitivo-comportamentale, può aiutare a migliorare la qualità del sonno e ridurre il dolore e la stanchezza associati.

Il dolore e il dolore cronico sono le condizioni che affrontano quotidianamente coloro che sono affetti da fibromialgia, fronteggiare il dolore nella quotidianità, ad esempio attraverso la meditazione, è uno dei percorsi integrativi offerti dalla psicoterapia.

Ogni individuo affronta la fibromialgia in modo estremamente soggettivo. Un approccio multidisciplinare consente di personalizzare il trattamento in base alle esigenze specifiche di ciascun paziente, garantendo che riceva l'assistenza più appropriata per la propria situazione e contesto, questo perché l'approccio multidisciplinare considera il paziente nella sua interezza, dando valore alla persona e non solo alla patologia. L'approccio multidisciplinare offre un ambiente di cura più completo, personalizzato e coinvolgente per i pazienti ed è basato su fiducia e alleanza medico-paziente, condizione che favorisce un'adesione ottimale al trattamento.

In generale, per coloro che soffrono di questa patologia, gli specialisti del Centro Multidisciplinare per la Fibromialgia della Casa di Cura San Rossore di Pisa, suggeriscono di mantenere un'attività fisica regolare adeguata alle capacità individuali, di adottare una dieta equilibrata e un regolare pattern di sonno, di applicare tecniche di gestione dello stress come meditazione o yoga e, soprattutto, di consultare regolarmente un team di assistenza sanitaria per monitorare e adattare il piano di trattamento sul singolo paziente. È importante, inoltre, conoscere bene la malattia anche tramite associazioni affidabili come l'Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica.

**Tags:** Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica. fibromialgia terapia psicologica