

Un approccio efficace per una patologia complessa

Fibromialgia: il dolore si cura nel corpo e nella mente

A cura della Dr.ssa Elena Briganti

Nella pratica medica, fino a non molto tempo fa, il dolore cronico veniva considerato esclusivamente nella sua componente fisica: oggi, invece, si è compreso che corpo e mente non sono due entità separate, e che il dolore è una risultante di aspetti biologici, psicologici e socio-culturali, in continua interazione tra loro, come riscontrato anche da studi di neuroimaging. Lavorare sulla regolazione emotiva e cognitiva, e combinare interventi di tipo psicologico ad altri di tipo medico (farmaci, fisioterapia, ecc.) può dunque contribuire significativamente a un esito più favorevole nel trattamento della persona affetta da dolore cronico: ecco perché la presa in carico più efficace per questo tipo di paziente è multidisciplinare e prevede più figure professionali che lavorano insieme in équipe, in modo da affrontare tutti gli aspetti della malattia.

Tra le patologie causa di dolore cronico, in particolare, la fibromialgia (FM) è quella per cui il modello bio-psico-sociale è la miglior lettura possibile. Essa, infatti, è una **malattia reumatica complessa**, caratterizzata da dolore cronico diffuso e rigidità a livello di più sedi dell'apparato muscolo-scheletrico, ma anche da vari altri sintomi quali disturbi del sonno, dell'umore, ecc. Al momento si ritiene che la fibromialgia abbia una genesi multifattoriale, in cui variabili biologiche e psico-emozionali si condizionano vicendevolmente. Recenti studi hanno infatti dimostrato che è possibile ottenere un miglior risultato terapeutico tramite un approccio multidisciplinare: le ultime linee guida pubblicate dalla Lega Europea Contro le Malattie Reumatiche

(EULAR) sul trattamento della FM, peraltro, raccomandano di dare priorità alle misure non farmacologiche, quali fisioterapia, meditazione mindfulness, yoga ed esercizio aerobico.

Sulla base di questi studi, è stato istituito un percorso dedicato all'interno di Ospedali Privati Forlì per una presa in carico globale delle persone con fibromialgia.

La proposta per questi pazienti prevede un intervento che integra corpo e mente, così articolato:

DIAGNOSI

Visita dal medico specialista (reumatologo, algologo, fisiatra) per la fase di diagnosi e l'informazione del paziente sul percorso terapeutico da intraprendere.

TRATTAMENTO INTEGRATO

-Fisioterapia mediante tecniche derivate dalla medicina tradizionale cinese: essa è una pratica terapeutica, la cui efficacia nel trattamento della fibromialgia è attestata da studi scientifici, che va ad agire sui meridiani con lo scopo di riequilibrare il sistema energetico della persona.

-Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): l'intervento MBSR è stato ideato proprio per pazienti affetti da dolore cronico, e vari studi ne comprovano l'efficacia in termini di miglioramento della salute psicofisica e di mantenimento a lungo termine del benessere. Consiste in un training basato sulla tradizione meditativa buddhista Vipassāna, che incoraggia l'assunzione di una consapevolezza non giudicante nei confronti delle proprie esperienze (cognitive, emotive, corporee) tramite varie pratiche quali meditazione seduta, hatha yoga e altre tecniche con focalizzazione sulla dimensione corporea.

MANTENIMENTO

Ha lo scopo di far permanere a lungo termine i benefici ottenuti col trattamento integrato. Prevede la partecipazione a un corso di ginnastica posturale, impostato sulle specifiche esigenze del paziente fibromialgico e, dunque, particolarmente mirato al miglioramento della consapevolezza psico-corporea.



**VISITA SPECIALISTICA
REUMATOLOGICA / ALGOLOGICA / FISIATRICA
a Villa Orchidee e Centro Medico Cervia**

PRENOTAZIONI: www.homeclinic.it
Villa Orchidee Tel. 0543.454225
Centro Medico Cervia Tel. 0544.964420