

La fibromialgia: un male misterioso

Non se ne conoscono né cause, né terapia. Ma la fisioterapia aiuta

DI MICHELE ROMANO

La fibromialgia è caratterizzata da un insieme di dolori diffusi a tutto il corpo. Colpisce quasi esclusivamente le donne tra i 30 e 50 anni e non ha una causa riconosciuta.

I dolori spesso migrano da una localizzazione all'altra e non sono associati a nessuna alterazione visibile con i normali esami radiografici o di laboratorio.

Oltre al dolore, i pazienti avvertono anche altri sintomi, quasi mai sempre gli stessi e della stessa intensità, come sensazione di rigidità articolare, alterazione della sensibilità e disturbi del sonno.

Si tratta, quindi, di una sindrome di difficile trattamento e non sempre facilmente diagnosticabile. Il fatto che gli esami siano negativi e che i sintomi siano variabili e non si localizzino sempre negli stessi punti, spesso spinge i pazienti a una vera e propria odissea alla ricerca di un medico che possa trovare una soluzione.

Il trattamento è generalmente farmacologico e a esso spesso viene associata anche la fisioterapia, tenendo presente, però, che generalmente non

permette di migliorare il dolore ma solo di mantenere in condizioni di funzionamento accettabile l'apparato muscolare e articolare che, altrimenti, a causa della paura di avere male si deteriorerebbe in breve tempo.

ESERCIZIO 1

In posizione seduta con le gambe divaricate. Flessione anteriore del tronco portando le mani verso il pavimento.



ESERCIZIO 2

In posizione seduta con le mani in appoggio sul sedile. Inclinazione laterale del tronco.

ESERCIZIO 3
In posizione seduta con le braccia tese verso il soffitto. Allungamento alternato delle braccia verso l'alto.

