

# FIBROMIALGIA. La rivista italiana

## La neuroscienza della felicità

Per molti anni, ragione e sentimento, per dirla con le parole della grande Jane Austin, si pensavano trovare collocazione in sistemi separati del cervello: le emozioni nelle strutture sub-corticali, la ragione nella corteccia cerebrale. Gli sviluppi degli ultimi due decenni nelle scienze neurologiche, ci hanno permesso di capire con molta più precisione quel che succede nel cervello. Questi progressi ci consentono di capire più a fondo ciò che avviene quando diciamo di essere felici.



Otto cose straordinarie da sapere sui malati cronici.

Per aumentare la nostra autostima e per comunicarle a chi ci sta vicino. Forse questa lista li può aiutare a capire la nostra situazione e la nostra incredibile voglia di vivere nonostante le sofferenze. Forse può aprirci tutti a nuovi punti di vista.

## La differenza tra TENDER POINTS della fibromialgia e TRIGGER POINTS miofasciali

Trigger point o Tender point? Se dobbiamo usare questi termini inglesi allora è bene che ce li mettiamo proprio in testa perché quando si parla di tender point si parla di noi e perché le caratteristiche dei due "point" sono molto diverse. Anche il personale sanitario a volte li confonde, quindi meglio applicarsi. Abbiamo ripreso un articolo del Dott. Cori Johnson, apparso su ProHealth, perché è chiaro e preciso e potrebbe rimanerci in testa qualcosa persino con qualche linea di fibrofog.



## Non è questione di posizioni

Calo del desiderio sessuale, difficoltà a raggiungere l'orgasmo, dolore alla penetrazione, dolore muscolare nell'assumere determinate posizioni, fastidio alla stimolazione cutanea: sono questi i sintomi che più di frequente le donne affette da fibromialgia riferiscono. Abitualmente le difficoltà sessuali vengono imputate al dolore e all'assunzione di farmaci antidepressivi che possono causare un calo della libido e, negli uomini, disfunzioni dell'erezione. Ma limitarci a queste motivazioni sarebbe riduttivo: dobbiamo guardare al di là del rapporto causa-effetto immediato se vogliamo comprendere la radice delle disfunzioni sessuali nella FM.



# La “Scuola Hemove per la Fibromialgia”

Una nuova sperimentazione terapeutica multidisciplinare per i malati fibromialgici



L'associazione Onlus Hemove ha preso l'iniziativa di costituire una Scuola per la Fibromialgia, probabilmente la prima al mondo, che vede contemporaneamente impegnati nell'approccio combinato e multimodale, molte figure professionali coinvolte nella Fibromialgia, come il reumatologo, lo psicologo, il fisiatra e il fisioterapista.

## Aquagym



Sono parecchie le attività sportive alla nostra portata. Certo non sono consigliabili tutte le discipline ma ce ne sono alcune che, se praticate con costanza, possono portare grandi benefici. Pertanto abbiamo deciso di parlare, da questo ai prossimi numeri, di sport che possono essere praticati con assoluta tranquillità. In ogni numero ne approfondiremo uno. Iniziamo dalla “Ginnastica in acqua”.

## Qualche dritta per governare la confusione mentale

La disfunzione cognitiva di cui abbiamo più volte scritto, chiamandola brain fog o fibro fog, è uno dei sintomi che noi fibromialgici lamentiamo. E' uno di quei sintomi che rendono la nostra vita lavorativa molto difficile. Questo articolo è utile soprattutto per il taglio pratico che non funzionerà per tutti ma per qualcuno sì.

## Fibronomica

Insieme delle modalità specifiche per muovere il corpo che minimizzano dolore e fastidio. Presentiamo le quattro regole fondamentali.

Sei malata o malato di fibromialgia?  
Hai un familiare fibromialgico?  
Sei un medico che vuole essere di aiuto ai propri pazienti?

Diventa socio de La Compagnia dei Fibromialgici e ricevi FIBROMIALGIA. La rivista italiana

Pagamento con paypal dal sito [www.https://fibromialgiamagazine.it/diventa-socio](https://fibromialgiamagazine.it/diventa-socio)  
Pagamento con bonifico bancario a : La Compagnia dei Fibromialgici - Banca Prossima -  
IBAN IT 62 F 03359 01600 100000142873