



FIBROMIALGIA. La rivista italiana



CARO DOTTORE, TI SCRIVO

Noi malati di fibromialgia siamo abituati a spostarci fra studi medici e incontrare specialisti di varie discipline. Per rendere più semplice e veloce il rapporto col medico e per evitare di portare il solito mega-contenitore di referti, vi suggeriamo un modo per scrivere la storia medica personale e tenerla aggiornata.

PERICOLO: FIBROMIALGICO ALLA GUIDA!

8 piccoli accorgimenti per evitare di fare una strage. Ci sono poche cose che noi fibromialgici riusciamo a fare senza provare dolore e la guida non fa certo eccezione, tanto più perché richiede di sedere in una posizione fissa, di ripetere gli stessi movimenti svariate volte, spesso per più tempo di quel che possiamo sopportare. Aggiungiamo l'insonnia, il sonno non ristoratore e i giorni di confusione mentale e il piatto è servito completo.



RICORDATI DI RESPIRARE

Respirare è un fatto così automatico che nella maggior parte del tempo non ne siamo consapevoli. E siccome è una delle cose che vanno con il pilota automatico, tendiamo a non notare le abitudini cattive che abbiamo adottato, spesso inconsapevolmente. In questo numero proponiamo qualche

suggerimento per cominciare a praticare la respirazione diaframmatica.



WATSU: I BENEFICI DEL MASSAGGIO IN ACQUA

Secondo la medicina orientale, lo stato di salute dell'organismo è legato all'energia vitale, lungo il sistema dei canali meridiani. L'azione dell'acqua è in grado di riequilibrare questa circolazione, consentendo al nostro corpo di ritrovare il vigore fisico. Scopriamo insieme un massaggio che si effettua in acqua con delle proprietà straordinarie: il Watsu.



I ritiri di mindfulness: una soluzione praticabile per la fibromialgia?

Negli scorsi articoli abbiamo descritto cosa sia la mindfulness, quali sono i principali percorsi volti a coltivarla e quali benefici la pratica della mindfulness può apportare, come terapia complementare, alle persone che soffrono di fibromialgia. In questo numero rispondiamo a queste domande: In che cosa consiste il ritiro di meditazione? Quanto dura? E cosa c'è da aspettarsi che avvenga durante un ritiro? Esistono ad oggi prove scientifiche che tali ritiri di meditazione possano incidere sul benessere psicofisico di coloro che vi partecipano?



IL VERDETTO SUGLI INTEGRATORI

Chi già legge la nostra rivista, conosce bene Sue Ingebretson. Questa volta ci parla di integratori. Ecco una piccola anticipazione: "Non sto dicendo che gli integratori risolvono tutto, nient'affatto, ma che hanno giocato un ruolo importante nel mio processo di guarigione. Approfondendo il tema, anche professionalmente, ho individuato cinque modi in cui gli integratori possono essere di aiuto".

PERSINO LE MIE ANSIE HANNO L'ANSIA

Come dice Charlie Brown, a volte siamo così ansiosi da non capire nemmeno più cosa ha scatenato in noi questa emozione: siamo ansiosi e in ansia per esserlo. E' un tema che tratteremo seriamente nei prossimi numeri. Intanto però mettete alla prova le vostre idee sull'ansia rispondendo al quiz.





La storia della scoperta del dolore come malattia

La filosofa e antropologa Elisa Arnaudo ci porta in viaggio alla scoperta del dolore come malattia, un viaggio che parte dagli Stati Uniti del 1953, quando l'anestesiologo John J. Bonica pubblicò la prima edizione del suo Manuale sul trattamento del dolore, *The Management of Pain*, ancora oggi la bibbia degli specialisti del settore. Bonica sosteneva con forza la necessità di un mutamento della concezione medica del dolore, che da solo sintomo di malattia va considerato e trattato invece come una malattia in sé.



VAGINISMO E FIBROMIALGIA

Le nostre sessuologhe ci aiutano a capire come superare le difficoltà che si presentano nella vita sessuale di noi fibromialgiche. E' la volta della dottoressa Laura Pedrinelli Carrara che ci spiega come il vaginismo sia una condizione più comune di quel che si può immaginare tra le donne fibromialgiche e come possiamo tentare di superare il problema.



Sportivi in casa

Molti di noi associano l'idea dell'attività fisica costante allo sforzo, alla sofferenza e a pensieri negativi. Eppure fare esercizio con certe modalità può realmente aiutarci a migliorare enormemente la nostra vita. Vediamo quali esercizi possono metterci in condizione di migliorare la nostra capacità di fare altre cose.



PUO' SUCCEDERE ANCHE QUALCOSA DI BELLO

Il racconto di Marilena, che ha preso parte alla prima sessione della Scuola Hemove per la Fibromialgia, presso l'Ospedale Villa Salus di Mestre (VE), si conclude con queste parole: "Sono all'inizio del cammino, fra tre mesi rivedrò il team e completerò la Scuola Hemove. So che, nel frattempo, per qualsiasi dubbio o problema, ci sono dei medici in carne ed ossa a due passi da casa che sapranno indirizzarmi al bisogno. Questo mi rasserena e mi consola nei momenti difficili!"

E POI LE NOSTRE RUBRICHE

Fibrografia. Si racconta Jessica detta "Stella".

La Compagnia dei Fibromialgici segnala Comitato
Fibromialgici Uniti – Italia

Le parole del dottore. Eustress e Distress



Potevamo farvi mancare le **Cose stupide che ho detto o fatto a causa della fibrofog** ovvero quando la fibromialgia manda il mio cervello in pappa? No, perché è una delle nostre rubriche più amate. Non fateci però mancare la materia prima: scriveteci nel gruppo facebook <https://www.facebook.com/groups/LarivistadiFibromialgia/> oppure al nostro indirizzo info@fibromialgiamagazine.it