

Starbene | Salute

LA FIBROMIALGIA SI COMBATTE IN ACQUA

Un dolore, diffuso a muscoli, tendini e legamenti, che non dà tregua e che getta in uno stato di profonda frustrazione. È la fibromialgia, una sindrome più che un disturbo singolo, caratterizzata da tensioni continue all'apparato muscolo-scheletrico, facile affaticabilità, disturbi del sonno e della memoria, stanchezza e tendenza alla depressione. In aumento, interessa il 6-8% per cento della popolazione con netta prevalenza del sesso femminile.

NASCE DA UN'IPERSENSIBILITÀ AL DOLORE

«La fibromialgia è dovuta a un'alterazione della percezione del dolore a livello del sistema nervoso centrale», premette Piercarlo Sarzi Puttini, professore straordinario di reumatologia all'università di Milano. «Una sensibilizzazione anomala che porta ad amplificare ogni stimolo captato dalle fibre nervose nocicettive, e che conduce a due condizioni: l'iperalgia (lo stimolo viene percepito molto più intenso di quanto sia realmente) e l'allodinia che, secondo la definizione dell'International Association for the Study of Pain, è il dolore suscitato da qualcosa che normalmente non dà alcun fastidio. Come l'elastico dei pantaloni o degli slip, le spalline del reggiseno, una stretta al braccio (anche amichevole) o un massaggio. A volte basta davvero poco per accendere la miccia

che fa partire il circuito del dolore». La bella notizia? Si è visto che in molti casi è possibile curare la fibromialgia in maniera dolce, rinunciando al pesante cocktail di farmaci antidepressivi, anti-convulsivanti, miorellassanti e antidolorifici (anche "forti" come gli oppiacei) normalmente utilizzati dai pazienti per liberarsi dal dolore. In che modo? «Tramite un attento e calibrato esercizio fisico, praticato tre volte alla settimana si può realizzare un vero e proprio decondizionamento muscolare e una rieducazione posturale globale», risponde il professor Sarzi Puttini.

LA RIEDUCAZIONE DEVE ESSERE GRADUALE

«Chi soffre di fibromialgia è portato inconsapevolmente ad assumere delle posture antalgiche, che hanno una funzione compensatoria dei disturbi. Così facendo, però, il corpo si irrigidisce in una corazza muscolare ed è spinto ad adottare certe posture (sempre le stesse) che finiscono per "accorciare" i muscoli ed esasperare, a lungo andare, tensioni e rigidità in un serpente che si morde la coda», spiega il professore. Se decontrarre dev'essere lo scopo fondamentale, l'obiezione mossa dai pazienti è sempre la stessa: fare sport accentua il dolore. Ed è quindi difficile conciliare l'esigenza di "sciogliere" il corpo con la messa in tensione di muscoli, tendini e legamenti che l'esercizio fisico

68

Curati alle terme

↳ Le **Terme di Sirmione** hanno un'acqua sulfurea-salsobromoiodica che svolge un'azione antinfiammatoria, antalgica e miorellassante (contiene zolfo, iodio, bromo, magnesio, sodio, fluoruri), mentre il fango ha la capacità

di trattenere il calore particolarmente a lungo. Il centro termale, insieme all'Aisf Onlus (Associazione italiana sindrome fibromialgica), propone un pacchetto ad hoc. «Prevede una valutazione nutrizionale e antropometrica con piano dietetico

personalizzato, 6 sedute di crenokinesiterapia individuale (in piscina termale a 32° C con il fisioterapista), 3 fanghi termali a 45° C "total body" o parziali, 3 balneoterapie in acqua termale, 3 massaggi terapeutici ultrasoft e 6 sedute di kinesiterapia individuale finalizzate a

una rieducazione posturale globale», spiega Domenico Minuto, ortopedico e fisiatra, responsabile della riabilitazione alle **Terme di Sirmione**. Completano l'offerta un ingresso al centro termale Aquaria e una rivalutazione finale». Costo? Da 1270 € in pensione completa, 850 € solo le cure.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. DOMENICO MINUTO

Ortopedico e fisiatra, responsabile Riabilitazione delle Terme di Sirmione (Bs).

Tel. 02-70300159
17 marzo
ore 11-12

L'allenamento in vasca consente di alleggerire le tensioni muscolari e, nello stesso tempo, di rinforzare fasce, tendini e legamenti. A una condizione: procedere per gradi, senza strafare

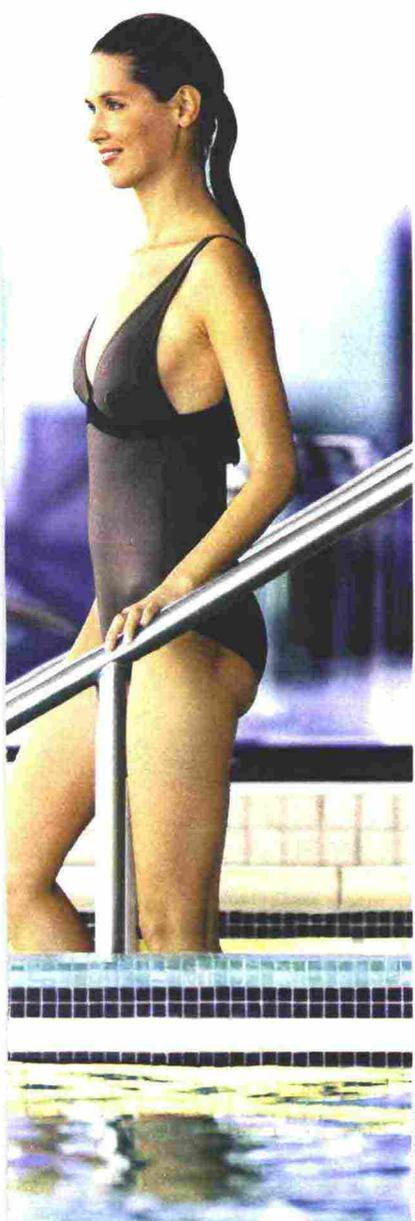
di Rossella Briganti

ALLE TERME I BENEFICI SONO MAGGIORI PERCHÉ LE ACQUE HANNO AZIONE MIORILASSANTE E ANTINFIAMMATORIA.

inevitabilmente comporta. «L'errore è pretendere tutto e subito. Allenarsi pensando di poter fare le stesse cose e con gli stessi ritmi degli altri», dice Sarzi Puttini. «Invece no, occorre fare dell'attività fisica dolce con incremento graduale di carico, nel senso che il tempo dedicato all'inizio dev'essere brevissimo, due e o tre minuti al massimo. La volta successiva si imposta il tempo del training in base alla risposta del proprio organismo: il dolore post-esercizio è stato intenso? Allora si prosegue con 2 minuti. Se, invece, è stato sopportabile o si è addirittura avvertito un lieve miglioramento, si può aumentare di 1-2 minuti. E così, di volta in volta, fino ad arrivare a 30 minuti di esercizio fisico nel giro di 6-9 mesi o anche di più. L'importante è perseverare, se si vuole combattere i dolori cronici, mantenendo lo standard di 3 sessioni settimanali».

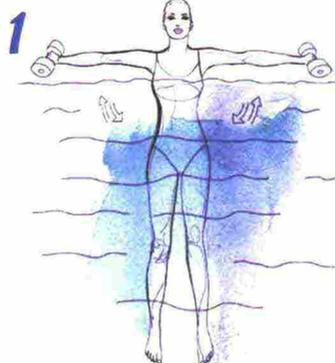
L'ALLENAMENTO IN PISCINA È L'IDEALE

Che tipo training scegliere? «L'attività fisica in acqua è la soluzione ideale perché consente di fare esercizio in assenza di gravità», prosegue l'esperto. «Via libera, quindi, all'aquagym e all'hydrobike, eseguite senza sforzi e in base ai propri ritmi, e agli esercizi di tonificazione delle spalle e delle braccia con piccoli pesi in polistirolo e palette da infilare alle mani». Ma anche l'allenamento in palestra può andare bene: sono indicate le discipline di tipo aerobico (corsa leggera sul tapis roulant, cyclette) controllando che la frequenza cardiaca aumenti del 30% rispetto a quella rilevata a riposo. Servono ad aumentare la resistenza muscolare che nei fibromialgici è carente. Fondamentale, poi, lo stretching finale, sia che ci si alleni in acqua, sia a terra. ●

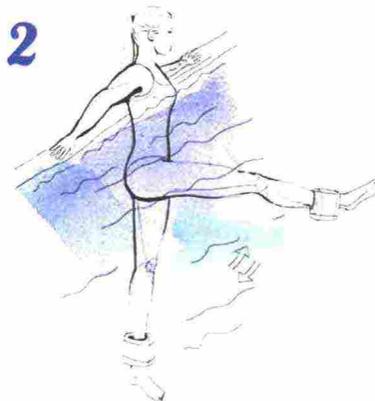


AGF, DISEGNI SCANDELLA

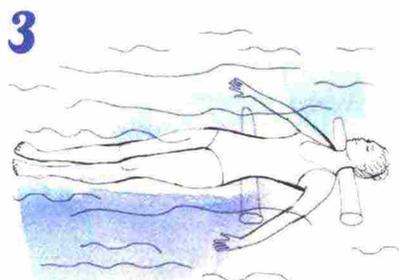
Tre esercizi da fare "a mollo"



1 TONIFICA BICIPITI E TRICIPITI
Afferra dei piccoli pesi in polistirolo (2 chili l'uno) e alza e abbassa lateralmente le braccia, senza superare la linea delle spalle.



2 RINFORZA I POLPACCI
Metti delle cavigliere, appoggiate al bordo della piscina e solleva avanti e di lato le gambe, alternativamente.



3 LASCIATI CULLARE
Concludi gli esercizi in acqua con del relax. Distesa a morto, abbandona il peso del corpo su 2 tubi galleggianti.