

**Mi duole tutto...**

## **Sindrome di Fibromialgia**

Dolori, ma non gonfiore, a tutte le articolazioni grandi e piccole è segno della cosiddetta SINDROME di FIBROMIALGIA..

La definizione di Fibromialgia deriva dalle parole greche“ fibros-muscolo,e algia-dolore.“

La sindrome di fibromialgia viene chiamata anche,,Reumatismo delle parti morbide (del corpo).

Essa si manifesta con un graduale inizio di dolori nelle articolazioni, senza però alcuna deformazione.

## **Reumatismo**

Con la definizione di Sindrome di Fibromialgia si intende una speciale forma del cosiddetto REUMATISMO delle PARTI MORBIDE. Come già detto, si manifesta con dolori alle articolazioni senza causare deformazioni per infiammazione.

Con il nome REUMATISMO viene, usualmente, definito, nel linguaggio tedesco, un gran numero di malattie, circa 500, tra cui la cosiddetta Sindrome di Fibromialgia. In pratica si può affermare, per noi pazienti che la Sindrome di Fibromialgia è la più frequente delle malattie reumatiche, senza processo infiammatorio.

## **Perchè tanti dolori?**

.I dolori hanno origine, come dice la parola Fibromialgia (dolore delle fibre molli) nelle articolazioni, come pure nelle fasce, nei tendini e nei muscoli che circondano le articolazioni stesse. Questi tessuti trasmettono il dolore al sistema nervoso.

Qual'è la causa di questi dolori, dal punto di vista della medicina, non è ancora stato chiarito, tuttavia si può ammettere che essi non causano la cosiddetta deformazione articolare.

## **Vari sindromi della Fibromialgia**

I pazienti di Fibromialgia non accusano solamente dolori alle articolazioni, bensì anche altri malesseri come: dolori di testa, ronzio all'udito, sensazione di

sordità, torpore alle mani, accumulo di acqua e liquidi in diverse parti del corpo, forte senso di esaurimento, stanchezza, disturbo di concentrazione, ma soprattutto disturbo del sonno. Spesso si accusano anche disfunzioni di digestione; costipazione alternata a diarrea, come pure disturbi cardiaci, aritmia del battito cardiaco. Questa molteplicità di sintomi danno motivo ad attuare accurati accertamenti.

Non bisogna deludersi se i risultati, in termini medici o B. cioè senza esito, vengono dichiarati negativi. Tuttavia l'accertamento serve per escludere che causa del malessere sia un malore maligno. E servirà pure per conoscere meglio il proprio corpo. Non bisogna irritarsi contro se stessi, solo perchè, forse, il risultato degli accertamenti di questi organi compreso l'accertamento del laboratorio chimico è stato negativo.

Questo foglio vorrebbe aiutare a costruire un ponte tra il risultato negativo diagnostico e medico e la sua condizione di salute.

### **È la sindrome di Fibromialgia una malattia rara ?**

A questa domanda si può rispondere di no.

La Fibromialgia fa parte, con una percentuale del 5-10% tra le malattie più diffuse. Quindi lei non è il solo sofferente di questo male, perciò è importante di entrare a far parte di un - Fibromialgie-Selbsthilfegruppe- cioè un gruppo -aiutarsi da sé- così non si è soli a combattere con il proprio male.

### **Qual'è la causa della Fibromyalgia?**

La causa della Fibromyalgia Sindrom è sconosciuta. Alcuni aspetti vengono, oggi, discussi in medicina. Sembra un disturbo di sonno e del sonno profondo, il cosiddetto Non-Rem-Fase. Durante questa fase ha luogo un profondo rilassamento. Per gli affetti di Fibromialgia ciò sembra avvenga scarsamente. Per cui si cerca, per migliorare la fase di sonno profondo una terapia con i cosiddetti Antidepressivi.

Altre cause di questa malattia sono ritenute frequenti infezioni virali, come pure disturbi ormona-

li. Quest'ultime due ricerche sono oggetto di diversi studi scientifici. Anche la scienza quindi é stata stimolata dalla nostra attivitá.

### **Conseguenze della Fibromialgia**

A causa dei continui dolori viene naturalmente ridotta l'efficienza del malato. Ció é risultato da diverse indagini. Tutto ció é necessario affinché la terapia progredisca.

### **Come possiamo noi far progredire la terapia ?**

Da un lato diventando coscienti che molti dei nostri disturbi sono da attribuirsi alla Fibromialgia, e anche se siamo infelici che molte altre cause non siano state ancora accertate, tuttavia noi dobbiamo essere lieti, di sapere che questi hanno un nome. Lo scambio di esperienze ed informazioni ci sono anche utili, e ció é possibile nel migliore dei modi, prendendo parte ad un Selbsthilfegruppe. In piú si viene a conoscenza di diversi medicinali importanti, come gli Antidepressivi -che non rendono dipendenti- per combattere i disturbi del sonno. La presa di conoscenza di altri medicinali, come preparati di vitamine, rari sali ed anche un equilibrato nutrimento possono ancora portare aiuto. Fitnessprogrammi, strategie fisioterapeutiche, propri adatti al nostro male sono necessari per apportare sollievo al corpo. Massaggi, come i cosiddetti „Durchkneten „, cioé ad impasto, sono da evitare. Invece sono utili lievi esercizi di rilassamento e bagni effervescenti di acido carbonico

Di certo, questo foglietto é solamente l'accesso al quadro dei malanni di Fibromialgia, e non puó rispondere a tutte le domande richieste, tuttavia vorrebbe aiutarla ulteriormente un po' nella consapevolezza di non essere piú solo. Vorrebbe inoltre incoraggiarla ad aderire ad un SELBSTHILFEGRUPPE per iniziare uno scambio di esperienze ed attivitá. Ulteriori informazioni del Selbsthilfegruppe le saranno inoltre di aiuto.

