

FIBROMIALGIA

La Fibromialgia (fibro: tessuti fibrosi; mialgia: dolore muscolare) è una malattia reumatica costituita da diffuso dolore muscolare cronico, associato ad altre manifestazioni cliniche come, ad esempio, rigidità e tensione muscolare, disturbi del sonno, mal di testa o al volto, affaticamento precoce, e stati psicoemotivi quali ansia e depressione; questi ultimi risultano essere tali da mantenere, in un circolo vizioso, la sintomatologia dolorosa.

I diversi studi condotti sembrano dimostrare che la causa di tale malattia sia multifattoriale, ma che alla base ci sia l'instaurarsi di un meccanismo del Sistema Nervoso Centrale che aumenta molto la sensibilità al dolore: una alterazione di neurotrasmettitori, quali noradrenalina e serotonina, responsabili della comunicazione cellulare nel Sistema Nervoso Centrale.

La complessità di questa sintomatologia richiede un trattamento con approccio multidisciplinare che tenga conto dei diversi aspetti che la caratterizzano, sia fisici sia psicoemotivi, al fine di migliorare la qualità di vita della persona.

Alla luce di queste raccomandazioni, Bioginnastica Associazione (nel 2011) ha intrapreso uno studio sui benefici che la Bioginnastica possa apportare per il miglioramento dei sintomi associati alla Fibromialgia, fornendo risultati importanti a breve termine. La Bioginnastica si occupa della persona in senso globale, partendo dall'ascolto di sé, attraverso la sensazione e la percezione delle proprie rigidità e delle tensioni psicofisiche, per poi prendere contatto con tali tensioni e permettere al corpo di liberarsi di questi blocchi, ritrovando infine una nuova realtà psicofisica di cui la persona sia maggiormente consapevole del proprio sé.

In questi anni, Bioginnastica ha continuato ad occuparsi, tra le altre cose, di persone con Fibromialgia, riscontrando effetti positivi sui sintomi, come ad esempio il dolore, l'affaticamento, il mal di testa, ma anche effetti psicologici quali rilassamento, diminuzione dell'ansia e della sofferenza emotiva associata.

Il dolore ha infatti componenti fisiche, ma anche psicoemotive che si influenzano vicendevolmente: il dolore e la paura del dolore riducono la mobilità portando la persona ad evitare le situazioni in cui si teme peggiori il dolore. La persona prova anche emozioni di tristezza, rabbia, vergogna, vissuti di senso di colpa, frustrazione ed impotenza che possono portare a loro volta a sottrarsi da alcune situazioni. Il fatto di evitare volutamente alcune situazione può accentuare la sofferenza emotiva e portare ad uno stato di profonda solitudine. Al contempo, il dolore può allarmare a tal punto da comportare ansia ed alimentare riflessioni negative (“perché proprio a me?”, “nessuno può capirmi”, ecc..).

La Bioginnastica permette alla persona di ascoltarsi in modo attivo. L'individuo compie i movimenti basandosi sulle proprie sensazioni corporee allentando le rigidità e le tensioni senza affaticare il corpo (la disregolazione sensoriale, infatti, si traduce in una diminuzione di propriocezione). Percepire minor tensione o uno stato di rilassamento interrompe il circolo vizioso tra dolore e stress psicologico.

Attualmente gli scarsi studi sperimentali non consentono di trarre altre conclusioni, ma i risultati ottenuti rappresentano uno stimolo verso ulteriori studi. Infatti, la Bioginnastica, con il suo scarso impatto fisico e il suo ascolto attivo, risulta una metodologia adatta a ridurre la tensione muscolare, il dolore cronico, i mal di testa, il facile affaticamento e contemporaneamente l'ansia, l'umore basso o la rabbia, associati a questa sintomatologia, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico. Tutto questo si traduce inoltre, in una diminuzione dell'utilizzo di analgesici.

Selena Brusa

Psicologa, operatrice di Bioginnastica

email: selenabrusa@gamil.com

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/selena-brusa/>