

## **STUDIO SPERIMENTALE FIBROMIALGIA**

Nel 2011 Bioginnastica Associazione ha intrapreso una sperimentazione sulla sindrome da dolore cronico, in collaborazione con l'Università di Psicologia di Bologna e l'Ospedale Sant'Anna di Ferrara.

L'oggetto dello studio è stato la valutazione di come la qualità della vita possa modificarsi attraverso un approccio multidisciplinare al paziente. La sperimentazione ha preso in esame un campione di 38 soggetti, con diagnosi di Fibromialgia, suddiviso in 3 gruppi. Tali gruppi sono stati sottoposti a colloquio anamnestico ed è stato loro somministrato un test di valutazione iniziale; essi sono stati ripetuti poi al termine delle terapie. Per ogni gruppo è stato previsto un protocollo terapeutico diverso della durata di tre settimane: 1 gruppo di controllo (solo terapia farmacologica), 2 Gruppo Bioginnastica, 3 Gruppo Psicoterapia e Bioginnastica. Tutto questo ha permesso, al termine dello studio, di determinare il trattamento più efficace sul dolore cronico. La Bioginnastica, in tale contesto, ha accompagnato gli allievi alla percezione, all'ascolto del dolore e delle rigidità muscolari, per riconoscersi attraverso il corpo per raggiungere una maggiore consapevolezza e responsabilità di se stessi. La Psicoterapia, partendo dal concetto che il dolore è un'esperienza complessa, influenzata anche dalla propria individualità, ha voluto aiutare i pazienti a comprendere quali comportamenti e pensieri possano influire sull'esperienza del dolore stesso.

La raccolta dei dati finali dello studio ha permesso di determinare che, nel trattamento della Fibromialgia la Bioginnastica ha fornito importanti risultati a breve termine, nel contempo, dando la possibilità ai pazienti di proseguire il percorso di Bioginnastica anche nel lungo periodo, il paziente diverrà sempre più parte attiva nel mantenimento del proprio benessere psicofisico.

Cosa ne pensa il medico?

Dietro ad ogni sintomo c'è sempre un'emozione in qualche modo da noi rifiutata, che si manifesta in un organo, in una parte quindi del corpo che funge da "bersaglio". Questa parte ricopre il ruolo di spia che ci segnala a quale livello emozionale è collocato il nostro disagio. Questo concetto è da sempre proprio di una visione olistica della medicina e della vita; è alla base, per esempio, della Medicina Tradizionale Cinese, della Spagiria in occidente, della Medicina Funzionale Regolatoria (che enfatizza il ruolo chiave del sistema nervoso autonomo, che si divide a sua volta in ortosimpatico e parasimpatico, nella regolazione della bilancia che modula la nostra esistenza) ecc.

La comprensione del messaggio, la consapevolezza, è quindi l'unica strada che abbiamo per poter seguire un processo di guarigione.

Partendo da questa visione, quando affrontiamo la fibromialgia, diviene quindi molto facile comprendere ed accettare, la possibilità di trattare questa patologia, con la Psicoterapia e con una disciplina che concepisce la persona a 360° come la Bioginnastica, proprio per la sua capacità di portare la persona alla percezione della propria essenza, attraverso l'uso di una tecnica improntata all'ascolto del proprio corpo.

Occorre inoltre tenere presente un concetto valido per tutte le "patologie"; circa i due terzi dell'intensità con cui viene sentito in generale il dolore, dipende dall'approccio mentale che abbiamo nei suoi confronti (la paura di non superarlo e di esserne condizionati nello svolgimento della nostra vita di relazione). Il restante terzo dipende dall'irritazione/compressione che viene esercitata sui nocicettori (recettori del dolore). Nella fibromialgia questa irritazione è provocata da aree di aumentata contrattura della struttura, in cui si interviene, grazie alla Bioginnastica, con un vero e proprio meccanismo di "reset".

**Dott. Andrea Frassinetti**

Fisiatra presso Biostudio Jonas Faenza

[biostudiofaenza@bioginnastica.it](mailto:biostudiofaenza@bioginnastica.it)