

La fibromiàlgia

És un procés benigne que afecta sobretot a dones i que pot durar temps. Causa dolor crònic generalitzat, cansament, insomni, ansietat i/o depressió, i altres molèsties, com sensació d'inflor i formigueig a les mans, mal de cap, mareig, manca de memòria i concentració, dolor a la menstruació o trastorns digestius. Li recomanem que faci exercici suau i que continuï actiu i treballant.

Com es diagnostica?

No hi ha cap prova que hi doni el diagnòstic. Les molèsties i l'exploració física són suficients per confirmar el diagnòstic. Les radiografies, analítiques, etc., serviran per descartar altres malalties.

Quin és el tractament?

Els tractaments de què disposem són per al control del dolor, la millora de la son i dels estats d'ànim, millorar la forma física i facilitar la reincorporació social i laboral. Seguint les recomanacions, milloraran molt les seves molèsties i la seva qualitat de vida.



Què més es pot fer?

Segueixi una dieta i hàbits de vida saludable, eviti postures incorrectes i esforços físics inadequats.

És important el suport psicològic. És útil reduir l'estrès, amb tècniques de respiració, relaxació, piscines d'aigua calenta, etc. Pot ajudar la participació en grups d'ajuda mútua on es parla de problemes comuns.



Com fer l'exercici?

Ha de buscar el tipus d'exercici que més li agradi i practicar-lo de manera regular, almenys 5 dies per setmana, durant uns 20-30 minuts. Pot variar des de caminar o fer bicicleta, a exercicis de relaxació com el ioga, sense ser una càrrega i adaptant-lo a les seves possibilitats. Cal començar molt a poc a poc i baixar i pujar la intensitat i la durada, segons la tolerància a l'esforç.

Els estiraments suaus i l'entrenament de la postura són útils per ajudar a reduir la tensió i el dolor muscular. No faci exercicis que li facin mal.

