

*Si è parlato spesso di Terapia Mente Corpo, possiamo approfondire l'argomento?*

Dal momento che la Patologia Reumatica non limita la sua sintomatologia alla sfera fisico-motoria, ma crea notevoli disagi anche a livello psichico e, conseguentemente, sociale, il paziente reumatico non può essere sottoposto unicamente a terapie che mirino a rallentare la progressione del danno muscolo-scheletrico, ma necessita di essere trattato nella sua interezza.

La Riabilitazione Reumatologica deve dunque, in questo senso, indirizzarsi alla cura della **salute globale** del paziente affetto da malattia cronica, non limitare il suo ambito d'intervento all'apparato locomotore o addirittura al singolo segmento malato.

Questo è l'approccio proprio delle Terapie Mente Corpo, metodiche che utilizzano tecniche di movimento e di concentrazione che aumentano la capacità di focalizzare la relazione che si instaura tra SNC, attività mentale, corpo e comportamento motorio, e la conseguente possibilità di intervenire positivamente sulla sintomatologia del Paziente affetto da Fibromialgia, attraverso la modulazione dei meccanismi centrali del processo del dolore e della percezione corporea e sulle loro relazioni con gli altri sintomi somatici e con i disturbi dell'emotività e del comportamento del paziente stesso.

*Tanti pazienti riferiscono che è stato loro consigliato di effettuare "una ginnastica dolce", cosa suggerisce?*

Alle Terapie Mente Corpo appartengono anche quelle che vengono definite Ginnastiche Dolci, è per rispondere alla sua domanda le dico che sì, queste sono indicate soprattutto nella fase post acuta della sintomatologia, in quanto capaci di mediare il lavoro del paziente per far sì che non vi sia una ricomparsa dei sintomi invalidanti. Occorre puntualizzare che tali metodiche oggi purtroppo sono piuttosto inflazionate e spesso relegate in palestre di fitness o praticate da figure professionali che non hanno competenze adeguate a seguire soggetti affetti da malattie di tipo reumatologico. Occorre prima di tutto che i pazienti siano seguiti da un Fisioterapista, il quale ruolo è di essere una guida, non solo all'esercizio fisico ma anche a quello introspettivo. E' chiaro che per svolgere tale ruolo ed interagire con la complessità della malattia e del paziente, il terapeuta deve essere portato ma soprattutto debitamente formato.

Inoltre, una volta instaurato un rapporto diretto tra terapeuta e paziente ed una volta superata la fase acuta della sintomatologia associata alla patologia, tali metodiche offrono l'opportunità al paziente di avere un ruolo attivo e responsabile nella gestione della propria condizione, in quanto, una volta

apprese le basi della metodica utilizzata, sarà egli stesso in grado di svolgere tutti gli esercizi in maniera autonoma senza restrizioni ambientali o temporali.

*Può farci alcuni esempi di Terapie Mente Corpo che voi come AMuRR avete studiato e applicato ottenendo risultati positivi nel trattamento della Fibromialgia:*

Avendo caratteristiche e approcci comuni si può dire che lo Yoga Terapeutico, la Mindfulness Meditation, il Metodo Resseguier, il Qi Gong sono sicuramente molto validi.

Lo abbiamo detto più volte, il malato Fibromialgico è un paziente complesso per le disabilità e le turbe emotive create dalla cronicità della malattia stessa e le caratteristiche delle Terapie Mente Corpo di cui abbiamo accennato fanno sì che, in una scelta multidisciplinare, queste possano offrire tutti gli strumenti necessari ad un approccio terapeutico che possa essere progettato in modo personalizzato e centrato sulle condizioni psico-fisico-sociali del paziente.

*Nella vostra esperienza con il malato fibromialgico avete identificato delle metodiche elettive?*

Sì, abbiamo avuto notevoli successi utilizzando il Metodo Resseguier in associazione con il Qi Gong, dove questo ultimo, una volta superata la fase acuta della malattia, può essere sviluppato anche in percorsi a lungo e lunghissimo termine e organizzato in gruppi.

*Quindi con il lavoro in gruppo si offre al Paziente uno strumento di mantenimento dei benefici ottenuti, ma anche la possibilità di non sentirsi più un malato?*

Certo, le sessioni di gruppo naturalmente favoriscono la socializzazione tra i pazienti ed, in un clima di accettazione, accoglienza e condivisione, si dipanano le storie (il racconto degli iter diagnostici, dei sintomi, le considerazioni sui benefici della pratica stessa) dei singoli individui che rompono così l'individualismo e l'isolamento sociale in cui la patologia li aveva costretti (tipica in questo senso la condizione di sofferenza "sociale" del paziente Fibromialgico). Nuovi punti di vista ed opportunità, nuovi amici e nuove attività sono il risultato del lavoro di gruppo.