



# Pal·liar la fibromiàlgia

La fibromiàlgia és una malaltia crònica que es caracteritza pel dolor de llarga durada als músculs i a les articulacions de tot el cos, per la fatiga i les alteracions de la son i de l'estat d'ànim. L'estadística constata que es presenta amb més freqüència en dones que en homes i, sobretot, a partir dels 30 anys. Avui dia no existeix un tractament que curi la fibromiàlgia. Tot i això, sí que hi ha una gran quantitat de mesures que alleugen els símptomes i milloren la qualitat de vida del pacient. El fisioterapeuta pot ajudar i indicar exercicis adequats i personalitzats a les persones afectades de fibromiàlgia que, realitzats de manera constant i progressiva, milloren l'estat físic general de la persona i la seva qualitat de vida.

D'aquesta manera, és evident que els banys i dutxes calentes, les làmpades de calor, coixins o mantes elèctriques i compreses calentes aplicades a les zones on es localitza el dolor, ajuden a alleujar-lo. Els massatges i hidromassatges suaus així com la balneoteràpia també són un excel·lent recurs. També és del tot recomanable mantenir un patró de la son correcte i amb horaris estables. També està indicat prendre infusions calentes abans d'anar a dormir, sopar de manera lleugera, evitar les begudes excipients i practicar exercicis de respiració i relaxació.

L'enfortiment del to muscular, tot realitzant exercici físic aeròbic poc intens, també resulta molt aconsellable. Així doncs, per millorar l'estat físic general del pacient es recomana caminar i fer passejades a l'aire lliure, nedar i fer exercicis a l'aigua i fer bicicleta estàtica amb una velocitat i intensitat controlades. Igualment és molt important fer l'estirament de la musculatura i mobilització de les articulacions en tot el seu arc de moviment. Cal fer-ho cada dia abans i després de l'exercici. Altres consells de salut són evitar la sobreactivitat, l'esforç intens, les sobrecàrregues musculars i el sobrepès, i mantenir una dieta ben equilibrada.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
*F'activa*

