CONOSCERSI PER RIABILITARSI

LA FIBROMIALGIA
COME PRENDERSI CURA DI SE'

GUIDA ALL' AUTOTRATTAMENTO

QUADERNI DI MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE

asur marche azienda sanitaria unica regionale area vasta n. 2

Pubblicazione a cura di:

Marinella Baroni – Direttore U.O. Medicina Fisica e Riabilitazione - Jesi

Antonella Boni – Fisioterapista U.O. Medicina Fisica e Riabilitazione– Jesi
uomfer.jesi@sanita.marche.it

U.O. Medicina Fisica e Riabilitazione – ASUR/Area Vasta 2 – Ospedali di Jesi
www.asurzona5.marche.it
Telefono e fax: 0731 534064

Realizzazione tecnica a cura di: Antonella Boni, Matteo Secchi
Stampa: Aprile 2012 a cura di Medilife Business Services

E' consentita la riproduzione anche parziale dei testi a patto di citarne la fonte.

Ai nostri pazienti

SOMMARIO

PREFAZIONE 7

INTRODUZIONE 10

- CHE COS'E' LA FIBROMIALGIA 15
- PRENDERSI CURA DI SE' 17
- RICOMINCIARE A "*MUOVERSI*" 19
- ATTIVITA' AEROBICA 21
- PRATICA DOLCE 25

Guida ad una pratica quotidiana 27

Gli esercizi 29

- MEDITAZIONE 49

Indicazioni generali 51

- COME RISPARMIARE FATICA 60
- VOCI 70

PREFAZIONE

L'esigenza di creare per i nostri pazienti con fibromialgia un trattamento riabilitativo alternativo a quelli abitualmente proposti per questo tipo di problema clinico, è nata dalla generale difficoltà di gestire l'assistenza di chi giunge al nostro Centro di Riabilitazione con un dolore cronico.

Infatti, la fibromialgia, come qualunque condizione dolorosa persistente o ricorrente, associata a diversi quadri sintomatologici, inevitabilmente esercita un impatto negativo sulla sfera cognitiva, emotiva, comportamentale e sessuale degli individui che ne sono affetti, compromettendone la "Qualità della Vita". In particolare assistiamo, in questo tipo di pazienti, al perpetuarsi di comportamenti di risposta al dolore che, sebbene adeguati in caso di dolore acuto, non lo sono più quando sono utilizzati per periodi prolungati, a tal punto da produrre effetti negativi sulla persona stessa. La reazione più abituale è quella di eliminare qualunque attività del vivere quotidiano potenzialmente in grado di suscitare dolore o di generare la paura del dolore. Infatti, la convinzione che evitare certe attività sia di reale efficacia per la sospensione del dolore, deriva dal presupposto che siano proprio le attività a procurarlo.

L’atteggiamento, spesso connesso a questo tipo di comportamento, aumenta i livelli di paura del dolore e soprattutto esalta l’attenzione del soggetto sulle sensazioni provenienti dal proprio corpo, ponendolo in uno stato di “allerta” costante rispetto all’insorgenza del dolore. Tutto questo genera inevitabilmente un circolo vizioso fatto di tensione muscolare, dolore, inattività e sensazione di affaticamento anche per attività di modesta entità con ulteriore incremento di dolore.

Nel proporre ai pazienti strategie terapeutiche, noi tutti che operiamo in riabilitazione, riconosciamo all'esercizio fisico la capacità di ridurre i livelli di stress fisico ed emozionale. Tuttavia siamo altrettanto consapevoli dei meccanismi emotivi, cognitivi e comportamentali in grado di generare sofferenza nei pazienti. Pertanto abbiamo costruito una proposta terapeutica di auto-trattamento che accanto all'attività fisica aerobica, alla ginnastica dolce e ai consigli ergonomici per le attività del vivere quotidiano, contenesse anche strumenti per contrastare la *paura del dolore* che difficilmente può essere cancellata. Allo scopo abbiamo inserito (grazie a competenze professionali presenti nel nostro Servizio) esperienze di ***meditazione***. Infatti, un numero crescente di studi scientifici ne documenta i benefici effetti, quali la riduzione del sovraccarico d’input sensitivi e sensoriali che si ottiene con il rilassamento profondo, l’influenza positiva sul tono dell'umore e sul sonno attraverso un miglior controllo di circuiti neuroendocrini e la capacità di controllo dello stress attraverso l'azione di un ormone fondamentale come il cortisolo.

La meditazione, che utilizza tecniche di visualizzazione di immagini mentali, di concentrazione sul respiro, di allenamento a focalizzarsi su un pensiero per poi lasciarlo cadere, fino ad

ottenere il controllo della mente liberandola da pensieri ricorrenti, rende il soggetto consapevole dei propri gesti quotidiani riuscendo a rompere quei meccanismi mentali automatici che generano comportamenti sbagliati, fonte di sofferenza.

Tutto il percorso proposto può essere appreso in gruppo permettendo ai pazienti di spezzare l'isolamento terapeutico e sociale a cui spesso li costringe la malattia cronica.

La proposta contenuta in questo programma, con impronta educativo-comportamentale, è quella di adattare le strategie emotive, cognitive e comportamentali che i pazienti utilizzano per far fronte alla loro sofferenza e che spesso si risolvono aggravandone i disturbi, indirizzandole verso un processo di auto-trattamento per il controllo del dolore.

L'augurio è di costruire fra noi riabilitatori e i pazienti, un *patto terapeutico* che contribuisca alla ricerca di effetti positivi sulla qualità della loro vita.

Marinella Baroni - Fisiatra -

INTRODUZIONE

E' abituale per noi operatori sanitari avvertire un senso d'impotenza, di frustrazione e di fallimento quando incontriamo il dolore e la cronicità nelle malattie dei nostri pazienti. Le continue richieste di assistenza che riceviamo da parte dei malati possono indurre reazioni di allontanamento, di negazione, in qualche modo producono una "distanza" fra noi e loro. Questo atteggiamento, abbastanza diffuso, genera nel paziente sfiducia, confusione, disorientamento e lo induce o all'isolamento o ad una ricerca estenuante di risposte che talora non ritiene adeguate.

È difficile per i soggetti narrare la propria esperienza di dolore tanto da sentirli spesso affermare "*Non so come descriverlo"*. In realtà, il dolore cronico è *difficile da raccontare.* I sintomi della fibromialgia sono riferiti dai pazienti in modo confuso, presentano la caratteristica dell'instabilità, della variabilità, della soggettività e non contribuiscono a garantire un percorso lineare di diagnosi e talvolta neppure una terapia risolutiva rapida ed efficace. Quando si giunge a una diagnosi, questa rappresenta per la vita del paziente una *svolta incompiuta* che sebbene lo aiuti a capire un dolore prima irrazionale, non è in grado tuttavia di riconciliarlo con il suo vissuto quotidiano, fatto spesso di un vagare senza risposte, un parcellizzare le sensazioni del corpo e della mente, un

sentirsi costantemente responsabile di non riuscire a portare il peso del proprio dolore.

Questi sono i pazienti che "*mandano via di testa"* noi terapisti, che vorremmo evitare perché è difficile fornire loro risposte adeguate. Infatti, nel nostro lavoro riceviamo maggiore gratificazione quando il risultato è veloce, mentre l'accompagnamento lungo richiesto nella "cronicità" è difficile, costa energie e risorse. Tuttavia, proprio la condizione di cronicità ci ha indotto ad accettare la sfida al fianco di chi ne porta il fardello.

Negli anni della mia esperienza di fisioterapista vicina a persone affette da dolore cronico, spesso mi accorgevo di come un intervento riabilitativo, se isolato dal vissuto soggettivo, fosse fallimentare e alimentasse nei pazienti o un atteggiamento di dipendenza dalla struttura sanitaria o un ripiegamento sul proprio dolore.

Mi sono pertanto convinta di come fosse necessario cambiare il tipo di approccio verso coloro che si sottopongono alle nostre cure per riuscire a fornire, a ogni persona, le strategie per sfruttare le potenzialità di auto-trattamento, riuscendo a far scattare quella scintilla capace di innescare il processo di cura: *il prendersi cura di sé.*

Questo non significa negare potenzialità all'intervento riabilitativo, ma renderlo più incisivo sugli individui attraverso un intervento del fisioterapista al quale è richiesta, oltre alla competenza tecnica, anche capacità di ascolto, empatia, disponibilità ad attivare una rete d'interventi ed a stabilire con il

paziente un'alleanza che lo aiuti a trovare un adattamento positivo alla malattia.

In una patologia così complessa e insidiosa come la fibromialgia, si è cercato di integrare accanto ad un modello riabilitativo-educativo, in grado di avviare nei soggetti un processo di riconoscimento e di governo dei movimenti e delle sensazioni del proprio corpo per controllare i sintomi, quello di un approccio comportamentale, indirizzato alla riduzione delle condizioni stressanti, potenzialmente dolorose, attraverso un cambiamento delle abitudini e dei comportamenti nelle attività quotidiane.

Questo programma riabilitativo nasce all'interno di un percorso di cura, dove la persona è vista in un contesto olistico mente-corpo ed ha l'intento di farla diventare parte attiva del programma terapeutico fornendogli una guida che sia uno strumento semplice e facilmente fruibile per il suo auto-trattamento.

La guida è composta di una parte teorica-informativa e di 4 sezioni pratiche specifiche per l'auto-trattamento a domicilio: attività aerobica, pratica dolce, meditazione, ergonomia.

A supporto della guida scritta, è disponibile un DVD[1], dove sono illustrati gli esercizi di chinesiterapia e le meditazioni. Questo

[1] Il DVD "Tecniche di riabilitazione ed esercizio fisico nella Fibromialgia" è stato curato dagli stessi autori di questa guida ed è possibile acquistarlo on-line www.mattioli1885.com

lavoro, è stato ampiamente sperimentato all'interno della nostra Unità Operativa di Medicina Riabilitativa di Jesi, grazie anche al valido contributo di due giovani fisioterapiste in formazione (Sara Pazzaglini e Sara Cingolani) che con professionalità ed entusiasmo hanno partecipato a questo progetto.

Pertanto ci auguriamo che lo stesso permetta, ai nostri pazienti e a quanti vorranno aderirvi, di condividere anche al di fuori delle palestre di riabilitazione, un percorso terapeutico che li veda protagonisti del loro processo di cura.

Antonella Boni - Fisioterapista -

CHE COS'E' LA FIBROMIALGIA

La fibromialgia (FM) è una condizione dolorosa cronica che interessa approssimativamente dal 2% al 3% della popolazione adulta, prevalentemente quella femminile. Coloro che ne sono colpiti sperimentano numerosi sintomi il più importante e ricorrente dei quali è il dolore. Infatti, la diagnosi è basata sulla storia clinica di un dolore percepito come diffuso, persistente da almeno tre mesi ed evocato durante l'esame clinico dalla digitopressione di punti dolorosi muscolari e scheletrici definiti "tender points". Al suddetto quadro doloroso si associa una varietà di sintomi riconducibili a diversi ambiti clinici:

- neurologico quali la fatica, le turbe del sonno, la cefalea, i disturbi dell'equilibrio, il formicolio e la sensazione di gonfiore alle mani e ai piedi, la riduzione del tono dell'umore e l'ansia;
- gastroenterologico come la sindrome del colon irritabile, la difficoltà digestiva (dispepsia);
- ginecologico ed urologico come il dolore premestruale, mestruazioni dolorose, dolore vulvare e pelvico, l' incontinenza urinaria, frequenza e/o urgenza minzionale.

In generale, la sintomatologia è aggravata da freddo, umidità, eventi stressanti, fase premestruale, periodi d'inattività o sovraccarico funzionale e l'intensità dei sintomi può variare da un giorno all'altro oppure durante una stessa giornata. Molti fattori differenti possono scatenarla: eventi stressanti come una malattia, un lutto familiare, un trauma fisico o psichico. Tuttavia

è improbabile che la FM riconosca al suo esordio una singola causa, infatti, la maggior parte dei pazienti non sono in grado di ricondurre ad un singolo evento l'insorgenza dei sintomi.

Attualmente la FM viene inquadrata fra le sindromi da "sensibilizzazione centrale", includendo in quest'ambito quelle sindromi definite "disfunzionali" (sindrome da fatica cronica, sindrome da colon irritabile, cefalea muscolo tensiva, dismenorrea primaria, sindrome delle gambe senza riposo, sindrome temporo-mandibolare ecc.) i cui sintomi ritroviamo spesso associati nei fibromialgici, al tipico dolore muscolo scheletrico diffuso. Alla base di suddette sindromi vi sarebbe una maggior sensibilità delle cellule nervose che intervengono non solo alla percezione del dolore ma anche in altre funzioni fisiologiche, quali la regolazione del sonno, della temperatura corporea e così via, giustificando la varietà dei quadri sintomatologici che ritroviamo nei pazienti con FM.

Il trattamento della FM rappresenta una sfida, sia per le conoscenze limitate circa la causa della malattia, sia per la scarsa risposta clinica alle terapie solitamente utilizzate nelle condizioni dolorose croniche. Purtroppo non esiste al momento una strategia farmacologica o riabilitativa che consenta di eliminare in via definitiva i sintomi della malattia. Esiste tuttavia una serie di opportunità terapeutiche chinesiterapiche e cognitivo-comportamentali, le quali, associate alla terapia farmacologica, permettono di controllarli.

PRENDERSI CURA DI SE’

La consapevolezza che questa malattia esiste e la conoscenza dei meccanismi che la inducono, sono il primo passo per porsi in un atteggiamento attivo e responsabile e per avviare un processo di gestione del proprio stato di salute. Tuttavia è necessario anche modificare il proprio stile di vita; si tratta di un cambiamento inizialmente difficile, ma che sarà presto valutato positivamente.

ALCUNI SUGGERIMENTI

Adotta uno stile di vita sano, riducendo il livello di stress fisico e mentale.

- Dormi un numero adeguato di ore (6/7 ore per notte) curando e favorendo la qualità del sonno. Riposati nei momenti in cui è il tuo fisico a richiedertelo, anche al lavoro bastano pochi minuti in cui puoi approfittare per contattare il tuo respiro e ridurre le tensioni.

- Riordina la tua giornata ed i suoi ritmi. Impara a riconoscere i tuoi limiti e fermati prima di raggiungere livelli di stanchezza estrema; dosa le energie distribuendole in base alle priorità e agli impegni della giornata; elimina le attività troppo ripetitive che possono annoiarti o darti frustrazione.

- Concediti del tempo da dedicare alle cose che ti fanno piacere e ti rilassano; quando possibile, è importante distrarsi, "cambiare aria": una vacanza o un riposo riabilitativo nelle acuzie possono avere un effetto rigenerante.
- Riserva ogni giorno un tempo ed uno spazio da dedicare all'attività fisica seguendo le indicazioni del programma di seguito illustrato. Questo migliorerà notevolmente la tua condizione dolorosa ma soprattutto ti aiuterà a costruire una migliore immagine di te e ad acquisire fiducia nelle tue possibilità.
- I momenti di abbattimento sono una conseguenza della malattia. L'ascolto e la vicinanza di un amico e/o un supporto psicologico possono essere di grande aiuto per superare la depressione.
- Si tratta di una malattia *invisibile* e spesso i tuoi familiari ed amici sono portati a pensare che sei un malato immaginario. Non pretendere che gli altri ti capiscano ma coinvolgi le persone vicine a te nel tuo percorso di accettazione attiva, questo migliorerà la loro comprensione e ti sarà di grande aiuto.

▪ RICOMINCIARE A *"MUOVERSI"*

L'esercizio fisico ricopre sicuramente un ruolo importante nella strategia terapeutica della FM: è un aiuto per interrompere il circolo vizioso dolore/immobilità, per aumentare la resistenza alla fatica, interagendo sullo stress fisico ed emozionale e migliorando la qualità di vita.

Un problema comune in corso di patologie croniche è rappresentato dall'inattività che determina un decondizionamento fisico e una diminuzione del tono muscolare col passare del tempo.

Questa situazione è riconducibile all'instaurarsi di un meccanismo, come la paura di incrementare il dolore con il movimento, che esercita un impatto globale negativo in termini di disabilità. L'attività fisica, oltre a ridurre il dolore, migliorerà la mobilità e il funzionamento delle articolazioni, riducendo le tensioni muscolari, aumenterà la capacità di resistenza, ridurrà lo stress e migliorerà la qualità del sonno.

Per interrompere il circolo vizioso *"paura del dolore - inattività - decondizionamento fisico"*, è importante svolgere un'attività fisica compatibile con la condizione di malattia.

Il programma che proponiamo si basa essenzialmente su tre momenti che rispondono all'esigenza di affrontare la condizione di squilibrio in modo completo:

- *Attività aerobica*
- *Pratica dolce*
- *Tecniche di meditazione*

Questi tre momenti integrati e armonizzati, oltre ad agire in modo variabile e soggettivo sui sintomi permettono di ricomporre quell'integrità corporea fortemente indebolita da anni di dolore e sofferenza.

Il metodo attinge a due fonti principali, una la competenza scientifica riabilitativa e l'altra la tradizione orientale dello yoga con la moderna ricerca occidentale nel campo delle antiginnastiche o ginnastiche dolci.

ATTIVITA' AEROBICA

Si è dimostrato in diversi studi clinici che l'attività aerobica, cioè di resistenza, produce un rilascio di endorfine, sostanze chimiche in grado di ridurre la sintomatologia dolorosa ed il numero dei tender points, migliorare le performance fisiche ed il tono dell'umore interrompendo il circolo vizioso "dolore-inattività-dolore".

E' sempre molto difficile consigliare e stimolare una persona, piena di dolori e con forze appena sufficienti ad arrivare alla fine giornata, a svolgere un'attività fisica di resistenza, costante ed impegnativa. Un tentativo che fanno molti pazienti fibromialgici, consigliati dai medici e/o da fisioterapisti dopo un ciclo di terapia, è rivolgersi a palestre provando a seguire corsi di ginnastica aerobica con risultati deludenti e a volte devastanti. Questa condizione di malattia, infatti, richiede specifiche cautele.

E' importante iniziare con un'attività comoda e piacevole.

Ottima cosa è camminare all'aria aperta, in un terreno pianeggiante, senza attrezzature particolari al di là di un buon paio di scarpe da ginnastica e un abbigliamento comodo. Anche il tapis roulant può consentire di svolgere il 'percorso' comodamente in casa.

La bicicletta è un buon esercizio, sia all'aperto sia in luoghi chiusi (cyclette); occorre però fare attenzione alla postura che si assume: tenere la schiena dritta, senza caricare eccessivamente ed irrigidire spalle e collo. Individuare il percorso evitando colline, superfici irregolari, terreni sconnessi.

Qualora siano gradite, le attività in acqua ed il nuoto, possiedono sicuramente tanti aspetti benefici. Sono più impegnative per il maggior tempo a disposizione che richiedono, ma senza dubbio sono ottime per l'attività cardiovascolare. Ideali in caso di problemi di artrosi in quanto l'acqua riduce notevolmente il sovraffaticamento delle articolazioni e la rigidità, diminuendo la percezione del dolore. Ottime le piscine calde o termali che aumentano il benessere.

- 1° settimana: 10 minuti
- 2° settimana: 12 minuti
- 3° settimana: 15 minuti
- 4° settimana: 20 minuti
- 5° settimana: 25 minuti
- 6° settimana: 30 minuti

Qualunque sia l'attività scelta, va eseguita quotidianamente iniziando con 10 minuti di allenamento e proseguendo con le indicazioni presenti nella tabella, in modo da raggiungere l'obiettivo di 30 minuti di allenamento aerobico continuativo senza eccessivi sforzi alla fine della 6° settimana.

Affinché l'intensità dell'attività effettuata sia sufficiente per migliorare la capacità aerobica, dovrebbe essere raggiunta e mantenuta, per tutta la durata dell'esercizio aerobico, una *frequenza cardiaca "target"*, compresa tra il 60 e l'80% di quella massima attesa, che è calcolata secondo la formula:

Frequenza massima attesa = 220 – età
Frequenza "target": 60-80% della frequenza massima

Ad esempio: una persona di trenta anni che ha una frequenza massima attesa di 190 battiti al minuto (220-30=190) dovrebbe mantenere la frequenza cardiaca "target" tra i 114 e i 152 battiti al minuto (cioè tra il 60 e l'80%).

Per monitorare la frequenza cardiaca può essere utile un cardiofrequenzimetro da polso, che fornisce, istante per istante, il valore del battito, visualizzandolo sul display come un semplice orologio digitale. Per raggiungere l'allenamento aerobico prefissato, l'utilizzo di questo strumento può essere un ottimo feedback per dare regolarità ed un monitoraggio affidabile all'attività praticata.

In alternativa al cardiofrequenzimetro è importante imparare ad interpretare e conoscere i segnali che invia il corpo: la sensazione che bisogna avvertire durante l'attività aerobica deve essere quella di fatica e sforzo sostenibile; è normale avvertire il ritmo cardiaco accelerato, quale indice di un buon allenamento, ma questo non deve superare il limite di praticabilità.

Prima e dopo l'allenamento

Prima dell'attività scelta è fondamentale eseguire un riscaldamento di almeno cinque minuti eseguendo a ritmo blando gli stessi movimenti che saranno svolti nell'attività successiva (ad esempio nella camminata a ritmo sostenuto, il riscaldamento può essere la marcia associando movimenti delle spalle e delle braccia).

Conclusa le parte centrale dell'allenamento, sarà poi opportuno terminare con una fase di defaticamento, cioè movimenti a bassa intensità (come quelli di riscaldamento) finalizzati a riportare la frequenza cardiaca al suo ritmo fisiologico in maniera graduale, evitando così brusche interruzioni traumatiche per il fisico.

PRATICA DOLCE

La pratica di lavoro corporeo che proponiamo, si pone in una visione olistica, che mira a ricostruire un'integrità corpo-mente-respiro, indispensabile per ricercare un nuovo stato di equilibrio in una situazione di malattia.

Olistico: dal greco *holos* tutto, intero.

L'organismo è visto nella totalità attribuendogli un valore di compiutezza e perfezione in quanto unico.

Mentre la ginnastica tradizionale si basa sulla ripetizione meccanica di esercizi volti a rinforzare o allungare l'uno o l'altro gruppo muscolare e l'esperienza sensoriale è trascurata e segmentaria, alla base del nostro lavoro c'è la ricerca della percezione di sé attraverso il movimento ed il respiro. Ogni parte è vista nella sua relazione con le altre e con l'intero organismo e la persona è considerata nella sua interezza.

In questo modo il corpo si modella grazie all'acquisizione di una postura corretta, i muscoli si tonificano e si rafforzano, dove è necessario, si distendono e si allungano, dove sono rigidi e corti, nel rispetto del corpo, delle sue possibilità, dei suoi limiti.

Una volta arricchita di questa conoscenza e di questo rispetto per se stessa, la persona potrà, con il suo ritmo, sviluppare al massimo le proprie possibilità e superare i propri limiti senza violenza né sforzi dolorosi.

Il ritmo del lavoro è vicino a quello naturale e i movimenti rispettano l'anatomia e la fisiologia. Non ci sono modelli da imitare e il movimento, che scaturisce dalla ricerca personale, acquista in espressività e ampiezza.

Nella pratica è proposto un contatto continuo con il respiro allo scopo, da un lato di migliorare la funzione respiratoria, la circolazione del sangue e il funzionamento dell'organismo nel suo insieme, dall'altro di arrivare ad un contatto con un respiro fluido, alla consapevolezza del respiro vitale all'interno di sé ed alla sua percezione durante il movimento. Ciò produce immediatamente uno stato di profondo rilassamento ed una riduzione delle tensioni anche nascoste che nel paziente fibromialgico sono origine di dolore, immobilità, paura ed inevitabili stati ansiogeni.

Si tratta di un lavoro gradevole e gentile, dove ogni parte del corpo collabora al raggiungimento di un nuovo equilibrio, ma anche complesso nel quale la riorganizzazione motoria richiede impegno e continuità.

Il dolore cronico trasforma e deforma il rapporto con il corpo e questo approccio permette di incontrare una fisicità fino a quel momento rifiutata perché ingombra, dolente, tesa.

GUIDA AD UNA PRATICA QUOTIDIANA

- Prima di iniziare la pratica leggi per intero almeno una volta le pagine che seguono e guarda il DVD, se è in tuo possesso, dove sono illustrati gli esercizi e le pratiche meditative, per avere un'idea generale del lavoro da svolgere.
- Compatibilmente con i tuoi impegni quotidiani, stabilisci un orario fisso per dedicarti alla pratica dolce, orario che dovrai cercare di rispettare il più possibile, come se avessi un appuntamento con il tuo fisioterapista. Scegli anche un luogo della casa tranquillo e silenzioso e stacca i telefoni.
- Decidi ogni volta di fare qualcosa di importante per te stesso/a e tutto diventerà importante. Il tuo atteggiamento è fondamentale per una buona riuscita della seduta, è importante che la mente sia presente al momento che stai vivendo. La volontà e la pazienza devono essere costanti; ci saranno dei giorni che non avrai voglia o che i dolori e la stanchezza ti faranno desiderare di rinunciare alla pratica, ma devi importelo e dopo qualche attimo troverai il piacere dell'ascolto, dell'osservazione di te stesso/a.

- Non rinunciare mai, per nessun motivo, fai in modo che diventi un momento veramente incisivo della tua giornata, lo diventerà presto per la tua vita. La forza e la tranquillità che acquisterai da questa autodisciplina servirà a te e a coloro che ti sono vicini che ti vedranno più sereno/a e pieno/a di energia.
- Inizia il programma gradualmente come consigliato, ma seguilo con costanza e regolarità, in modo da mantenere i progressi ottenuti e migliorarli di volta in volta, altrimenti dovresti iniziare ogni volta da capo, rendendo vani i tuoi precedenti sacrifici. Dopo i primi giorni di attività è normale avvertire qualche "dolorino", anzi talvolta la sintomatologia dolorosa potrebbe accentuarsi, ma non allarmarti!
- Ti consigliamo di tenere un diario su cui annotare giorno per giorno le tue sensazioni, dopo o durante ogni seduta, i fattori che influenzano il tuo stato di salute come la qualità del sonno, i cambiamenti atmosferici, le attività della giornata, gli eventi stressanti. La scrittura è un viaggio interiore che offre la possibilità di ascoltarci e di conoscerci meglio.
- Quasi tutti gli esercizi sono proposti prima in forma dinamica seguendo il ritmo del respiro (dai 5 ai 10 atti respiratori) e poi in forma statica, cioè mantenendo la posizione per alcuni respiri. Si può iniziare a mantenere la posizione prima con 3 respirazioni complete e poi allungare via via il tempo di tenuta.

GLI ESERCIZI

Presa di coscienza

Allungati sulla schiena in modo che la testa sia sulla stessa linea delle gambe; porta le braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani rivolti al soffitto; chiudi dolcemente gli occhi e abbandona il corpo al tappeto. Le gambe leggermente divaricate, i piedi liberi di cadere verso l'esterno.

Lasciati andare completamente, senti il tuo corpo sprofondare, stai entrando in una situazione d'*immobilità*, di rilassamento, ***qui, ora***.

Tutte le immagini che hanno animato la tua mente fino ad ora falle scivolare via, entra in un *atteggiamento interiore di ascolto e di accoglienza*.

Lascia andare le tensioni e osserva le *sensazioni* che il tuo corpo ti invia in questo momento: è un'osservazione neutra, una fotografia, una presa di coscienza senza classificazione ne' giudizio.

Rilassa i muscoli della fronte, del viso, le mascelle, la lingua, la gola, le labbra, rendi il viso inespressivo.

Dirigi la tua attenzione a tutti i punti del corpo che hanno *contatto* con il terreno, dal capo ai talloni e percepisci le parti più adese al tappeto e quelle più distaccate.

Esplora con la mente tutta la pelle esposta a sensazioni di contatto. Avverti come ogni parte del corpo appoggia al suolo,

senti il peso della testa, il contatto delle spalle, del braccio destro, del braccio sinistro, delle scapole e della colonna vertebrale, dalla nuca al sacro. Percepisci l'appoggio dei glutei, delle cosce, dei polpacci, dei talloni.

Prendi coscienza del corpo nella sua globalità e immagina di disegnarne tutto il contorno: stai lasciando un'impronta come se fossi disteso sulla sabbia.

In silenzio rimani in ascolto del tuo corpo in tutto il suo insieme.

Il respiro

Prendi coscienza del tuo respiro spontaneo, l'unico movimento che dall'interno massaggia il tuo corpo, osservane il luogo e il tempo.

Segui l'aria che entra fresca dalle narici ed esce tiepida, senti la vitalità benefica del respiro, l'energia che entra in te; lascia solo che possa passare, accogli l'aria ad ogni inspirazione e restituisci ad ogni espirazione.

Appoggia ora le mani ai lati del torace, appena sotto il petto, e ascolta il movimento del tuo respiro; si muove in due direzioni: si apre lateralmente come le ali di una farfalla e si solleva verso l'alto.

Porta ora le mani sull'addome: colloca lì il tuo respiro; all'inspiro l'addome sale, all'espiro l'addome scende.

Ora metti insieme questi due movimenti: appoggia una mano sull'addome e una sullo sterno, inspirando prima si alza la pancia e poi il torace, espirando si abbassa prima il torace poi la pancia.

Rimani per alcuni istanti in ascolto della tua respirazione ampia e rilassata.

Prova ora a fare una piccola pausa alla fine dell'inspiro e alla fine dell'espiro: ti troverai così con una respirazione a 4 tempi: inspiro → pausa → espiro → pausa

Mantieni questo ritmo per 10 cicli.

Riduci ora le pause fino a tornare alle due fasi del respiro; sii consapevole del momento in cui inspiri e ripeti mentalmente *"io inspiro"* e del momento in cui espiri e ripeti mentalmente *"io espiro"*.

Riduci poi le due fasi e torna lentamente ad un *respiro spontaneo*.

Respiro con la mia schiena

Dalla posizione supina piega le gambe, i piedi appoggiano sul tappeto un po' distanziati tra loro in modo da rilassare completamente la muscolatura interna delle cosce; braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani che guardano il soffitto.

- Riprendi contatto col *respiro addominale* e accompagna il movimento del respiro con quello del bacino: inspirando tutto è rilassato, espirando il bacino si arrotola verso il torace, la pancia rientra e le vertebre lombari si poggiano al suolo. Ad ogni respiro amplia sempre più il movimento e percepisci l'appoggio completo della schiena sul tappeto. Esegui per alcune respirazioni.

- Unisci poi il movimento della zona cervicale: espirando il mento si avvicina alla gola, la distanza tra il pube e il mento si riduce e la tua schiena si allunga; inspirando il pube e il mento si allontanano. Esegui per alcune respirazioni.

Respiro con le mie gambe

Distendi ora morbidamente le gambe al tappeto e dalla posizione supina, riprendi il contatto col respiro addominale.

- All'espiro piega il ginocchio destro e aiutandoti con le mani avvicinalo al petto; inspirando allunga la gamba al suolo. Esegui per 5 respirazioni.

- Se ti è possibile, quando il ginocchio sale, avvicina la fronte, con un movimento lento in modo da ammorbidire sempre più il tuo corpo. Abbi cura di rendere uguali il tempo del respiro e quello del movimento. Ripeti per 5 respiri.

- Fermati poi per qualche respiro con il ginocchio destro piegato al petto aiutandoti con la presa delle mani, testa sollevata e mento vicino alla gola; rimani in ascolto del respiro addominale e delle sensazioni che il tuo corpo ti trasmette. Lentamente, espirando fai scendere il ginocchio e ripeti dall'altro lato.

Le mie gambe leggere

Dalla posizione supina porta la gamba destra al petto prendendola con le mani dietro la coscia.

- Durante l'espiro la gamba sale al soffitto come fosse trazionata da un filo invisibile, durante l'inspiro la gamba scende attratta dalla gravità, Esegui 5 volte al ritmo del tuo respiro, come se respirassi attraverso la gamba, Per aiutarti puoi utilizzare anche un telo.
  Ripeti poi dall'altro lato.

- Mantieni ora la gamba allungata tenendola con il telo o portando le mani alla caviglia o al polpaccio; espirando solleva la testa con il mento vicino alla gola. Ripeti il movimento dinamico 5 volte

  - Rimani fermo in posizione statica per alcuni respiri. Da questa posizione puoi dondolarti sulla tua schiena. Durante l'inspiro sciogli la posizione. Ripeti poi dall'altro lato.

Le mie gambe morbide

- Dalla posizione precedente, con la presa delle mani dietro il ginocchio e la gamba destra distesa verso l'alto, fai dei movimenti circolari prima con la caviglia, poi con il ginocchio.

- Con le mani in appoggio sul ginocchio fai dei cerchi a livello dell'anca. Ripeti poi dall'altro lato, dedicando almeno 15 secondi per ogni gamba.

“Il mantice”

Dalla posizione supina, piega le gambe e porta le ginocchia al petto prendendole con le mani; riprendi contatto con la respirazione addominale ed ascolta le percezioni che ti vengono da questa posizione e come nell’inspiro l’addome tocca le tue cosce.

- Mima ora un movimento a mantice: ad ogni espirazione avvicina sempre più le ginocchia al petto, inspirando le allontani un po’. Esegui per alcune respirazioni.

- Poi durante l’espiro avvicina la fronte alle ginocchia, ricercando una chiusura che permetta ai polmoni di svuotarsi ancora di più.

- Ora mantieni le ginocchia avvicinate in massima chiusura con la fronte alle ginocchia per alcuni respiri.

  Fermati in questa posizione, riprendi contatto con la respirazione addominale e ascolta le sensazioni che vengono da questa posizione.

- Riappoggia la testa al suolo e fai ora delle oscillazioni del corpo da un lato e dall'altro per massaggiare tutta la colonna. Esegui per almeno 15 secondi. Fermati al centro ed espirando riappoggia dolcemente i piedi al suolo.

Il ponte

Dalla posizione supina, ginocchia piegate con le piante dei piedi al tappeto, braccia distese lungo il corpo con il palmo delle mani rivolto al soffitto: ad ogni espirazione stacca il bacino dal suolo come se il pube venisse attratto verso l'alto, in successione stacca prima il sacro poi la zona lombare infine il dorso; durante l'inspiro le vertebre più alte iniziano a scendere come vinte dalla forza di gravità, appoggia prima le vertebre dorsali, lombari, poi il bacino.

- Associa ora il movimento delle braccia che salgono distese oltre il capo quando il bacino sale e scendono lungo il corpo quando il bacino scende. Dai al respiro e al movimento la stessa estensione. Esegui 5 ripetizioni al ritmo del tuo respiro

- Se possibile, fermati poi in questa posizione per qualche respiro con il bacino in alto e le braccia distese oltre il capo. All'inspiro, scendi e rilassa.

La torsione

Posizione supina, ginocchia flesse con i piedi appoggiati al tappeto, braccia staccate dal corpo:

- Ad ogni espirazione lascia cadere le ginocchia verso destra e le testa verso sinistra, all'inspiro ritorna al centro con le gambe e con il capo; all'espiro fai il movimento dall'altro lato. Ripeti alternativamente da entrambi i lati, mantenendo il respiro tutto il tempo del movimento di testa e gambe.

- Fermati poi per qualche respiro con le ginocchia a destra e la testa a sinistra; inspirando torna al centro. Ripeti dall'altro lato mantenendo la posizione statica. Inspirando torna al centro.

  Lascia andare le gambe al tappeto e rilassa.

Posizione quadrupedica

Nella posizione prona, con la fronte in appoggio sul dorso delle mani, percepisci le diverse sensazioni provenienti dal tuo corpo e *ricontatta* il tuo respiro addominale.

- Ad addome contratto porta le mani sotto le spalle, piega le ginocchia e vai in posizione quadrupedica: quando espiri porta il bacino sui talloni facendo uscire tutta l'aria, inspirando torna alla posizione di partenza.

- Fermati poi per qualche respiro con il bacino sui talloni e abbandona completamente la testa e la schiena; se ti è possibile porta le braccia lungo il corpo in modo da rilassare completamente le spalle.

Il gatto

Dalla posizione quadrupedica, con le mani in appoggio sul tappeto all'altezza delle spalle, durante l'inspiro porta il coccige verso il soffitto e la testa verso l'alto; espirando porta il coccige verso il basso, il mento verso la gola e l'ombelico all'interno.

Esegui l'esercizio con movimenti lenti e coordinati al ritmo del respiro, esplorando così tutta la possibilità di movimento della tua colonna.

Allungo le mie gambe

Raggiungi la posizione seduta e allarga le gambe allungandole con i piedi a martello; ricerca l'appoggio simmetrico del bacino sul tappeto e lentamente verticalizza e allinea la colonna senza irrigidirla, portando l'ombelico in dentro ed il mento verso la gola.

- Espirando ruota il tronco e il capo verso sinistra e porta entrambe le mani in appoggio sul ginocchio sinistro: durante un'espirazione fai scendere le mani verso il piede, utilizzando un telo fletti il tronco in avanti fino a dove è possibile. Ogni espiro ti permette di avvicinare sempre più il tronco alla gamba e quando senti che la posizione è arrivata al massimo fermati per qualche respiro. Inspirando e mantenendo la testa in direzione del piede sinistro, riverticalizza il tronco e riportalo al centro. Ripeti sul lato destro.

- Dalla posizione di partenza, durante l'espirazione scendi al centro, l'addome va verso la terra, le mani appoggiate al suolo: raggiungi la posizione che ti è possibile e lascia andare le tensioni della testa e della fronte verso il pavimento; se riesci, prova ad appoggiare i gomiti all'interno delle gambe. Lentamente riallinea la testa e verticalizza il tronco.

- Unisci entrambe le gambe di fronte a te, fai passare un telo sotto la pianta dei piedi. Espirando scendi verso i piedi, facendo presa sul telo, raggiungi la massima posizione possibile, rilassa la testa e mantieni per alcuni respiri. Inspirando riverticalizza il tronco.

Il respiro sulle spalle

Seduto a terra o su una sedia, in una posizione comoda e con la colonna allineata, porta entrambe le mani a livello degli inguini: all'inspiro porta la spalla destra verso l'orecchio distendendo il gomito, il moncone della spalla sale e la scapola è come se si scollasse dal dorso, guidata dal respiro; all'espiro lascia andare verso il basso.

Ripeti il movimento 6 volte per spalla.

Il respiro sul collo

Nella posizione seduta, inspirando porta il mento verso la spalla destra, espira al termine del movimento ed inspirando torna al centro; poi espira al centro. Inspirando mento a sinistra, espira, inspirando ritorna al centro, espira. E' un ciclo. Ripeti per 5 cicli mantenendo la coordinazione con il respiro.

- Dalla posizione con il capo al centro, espirando avvicina l'orecchio destro alla spalla destra inclinando la testa sul collo. Rimani per qualche respiro. Torna al centro e ripeti il movimento dall'altro lato.

Massaggio del collo e della testa

- Porta la mano destra sul collo, afferra la pelle tra i polpastrelli e il palmo e scolla i tessuti trazionandoli dolcemente verso l'alto, arrivando sino all'attaccatura del cuoio capelluto. Soffermati per il tempo che ti sembra necessario.

- Porta la mano destra nello spazio tra la radice del collo e la spalla sinistra, afferra la pelle tra i polpastrelli e il palmo e scolla i tessuti trazionandoli dolcemente verso l'alto. Soffermati per il tempo necessario. Ripeti dall'altro lato.

- Appoggia i polpastrelli sul cuoio capelluto e fai dei piccoli movimenti rotatori sino alla sommità del capo; senti come il cuoio capelluto diventa sempre più morbido e distaccato dal piano sottostante. Ora vai nella zona anteriore dell'attaccatura dei capelli, poi lateralmente a livello delle tempie. Soffermati sino a quando avverti il beneficio.

- Porta i polpastrelli sotto gli occhi, a livello degli zigomi e fai dei piccoli movimenti rotatori; scendi poi a livello delle mascelle, all'articolazione della mandibola. Vai a livello del mento, partendo dal centro portati lateralmente sino alle orecchie, prima con piccole pressioni dei polpastrelli, poi con movimenti rotatori. Soffermati il tempo necessario per avvertire una sensazione di benessere.

Massaggio del piede

In una posizione seduta comoda piega una gamba col ginocchio verso il suolo e prendi in mano il piede con la pianta rivolta verso l'alto.

- Il massaggio si esegue con una pressione dei pollici (le altre dita sono poste sotto il dorso del piede) che disegnano movimenti circolari.
- Iniziando dall'alluce fai su ciascun dito dei movimenti circolari e delle trazioni.
- Intreccia le dita della tua mano con le dita del piede.
- Fai poi delle rotazioni di tutto il piede da un lato e dall'altro.

MEDITAZIONE

La meditazione è una disciplina antica, una pratica che ha origine in oriente e che oggi trova diffusione in occidente anche a scopo terapeutico.

Per l'occidente, che tanta importanza dà alla razionalità, la parola *meditare* significa prima di tutto ragionare, pensare intensamente, perché si ritiene che la sede naturale dei pensieri sia la testa. Per l'oriente, invece, fare meditazione consiste nell'osservare con distacco i pensieri, fino a ridurli, rimanendo in uno stato di *silenzio mentale*. In numerosi studi scientifici è stato osservato che durante la meditazione si verifica una riduzione del livello degli ormoni responsabili dello stress, una diminuzione della pressione arteriosa e del consumo di ossigeno, un rallentamento del ritmo cardiaco ed una notevole riduzione della tensione muscolare.

Inoltre la meditazione produce una sensazione di benessere psichico; migliora il tono dell'umore e promuove un atteggiamento non giudicante, aiuta la persona a vivere bene anche in situazioni incerte e instabili stimolandola a prendere contatto con se stessa, sviluppando una maggiore considerazione e accettazione di sé. La meditazione si è rivelata una tecnica efficace nei disturbi d'ansia e in alcune depressioni minori, come pure nella terapia del dolore, anche oncologico, sia acuto sia persistente.

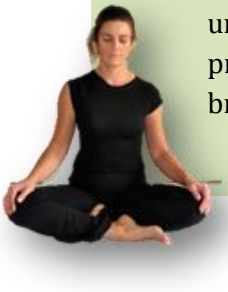
Nella fibromialgia è indicata in quanto, oltre ad una riduzione degli stati ansiosi e depressivi, produce un rilevante aumento della soglia del dolore influendo sulla componente emotiva e cognitiva: infatti seppure il dolore permanga, ne diminuisce l'intensità percepita e le sensazioni psicologiche sgradevoli ad esso associate.

La meditazione rappresenta una pratica utile se utilizzata con costanza, non solo per governare i momenti critici della sintomatologia dolorosa, ma anche per prevenirli spezzando il circolo vizioso dolore-ansia-dolore.

INDICAZIONI GENERALI

Questa guida rappresenta un supporto limitato per acquisire una pratica meditativa la quale richiede tempo e l'aiuto di un valido maestro, tuttavia può rappresentare un avvicinamento per assaggiarne i benefici. Per iniziare potresti trovare utile il supporto audio presente nel DVD, nel caso non fosse a tua disposizione leggi le pratiche registrando la tua voce e poi riascoltalo.

- Cerca in casa un posto tranquillo e silenzioso e un momento della giornata in cui niente e nessuno può interromperti e disturbarti.
- La meditazione può essere svolta dopo aver eseguito la pratica corporea, il mattino al risveglio, o la sera, possibilmente non vicino ai pasti.
- Per arrivare alla meditazione è necessario educare la mente focalizzando l'attenzione sul respiro o su un oggetto interno o esterno. All'inizio la mente sarà come un lago increspato dai pensieri, ma con il tempo e la pratica riuscirai a calmarla e a fermare il continuo brusio interiore che accompagna le tue giornate.



- **Prova la posizione che meglio ti consente di mantenere l'immobilità del corpo senza disagio. Seduto a terra a gambe incrociate o su una sedia, senza appoggiare la schiena, sedendoti quasi sul bordo, in modo che le ginocchia rimangano più in basso della schiena, rilassate e in fuori. I piedi paralleli, appoggiati comodamente a terra. Le mani una sopra l'altra, come due tazze, la sinistra sopra la destra, poste entrambe davanti all'addome, toccandolo, mentre i pollici, rivolti in su, si toccano all'apice. La schiena eretta, allineata, ma non rigida, trova un punto di equilibrio in basso, sul bacino.**

- **Dopo aver raggiunto la posizione adeguata per te, predisponiti all'ascolto dell'audio con fiducia, lasciandoti guidare dalla voce. Quando la guida vocale è terminata, rimani in silenzio per tutto il tempo che ritieni necessario.**
- **Per uscire dagli esercizi: inspira profondamente conta mentalmente fino a 5 ed espirando gradualmente inizia a muovere le estremità, mani e piedi, apri dolcemente gli occhi e fissa un punto davanti a te. Non fare gesti bruschi e solo dopo pochi minuti ritornerai ad uno stato di coscienza normale e potrai rimetterti in piedi. Ritorna alla normale attività quotidiana conservando un ritmo lento.**

Pratica n. 1

Assumi una posizione seduta comoda e confortevole.

La schiena è eretta, non rigida ma eretta.

Chiudi dolcemente gli occhi.

Fai 2-3 respirazioni più profonde e nell'espirazione sciogli e rilassa tutte le tensioni muscolari.

Ora ti chiederò di renderti consapevole di certe sensazioni nel tuo corpo, che ora provi, ma di cui non sei esplicitamente consapevole.

Diventa consapevole del tocco dei vestiti sulle spalle… sulle braccia... diventa consapevole della sensazione delle mani che si toccano.

Diventa consapevole del tocco dei vestiti sulla schiena, sul petto, sullo stomaco, sull'addome.

Diventa consapevole del collo…della testa.

Ora diventa consapevole delle cosce, delle natiche che premono sulla sedia,…dei tuoi piedi.

Una seconda volta: spalle, braccia, mano destra, mano sinistra, schiena, tronco, gambe, piede destro, piede sinistro.

Continua a fare il giro di te stesso, passando da una parte all'altra del corpo.

Non pensare alle varie parti, alla loro forma e dimensione, alla loro posizione, non produrre immagini mentali delle varie parti, ma muoviti da una sensazione all'altra senza analizzarla, giudicarla…

Se percepisci tensione o dolore in qualche parte, sii consapevole della tensione o del dolore. Osserva quale parte del corpo è tesa.

Potresti sentire un impulso a muoverti, a cambiare posizione, non assecondarlo. Soltanto renditi conto dell'impulso e del disagio fisico, se c'è.

Renditi conto e lascia che il corpo torni alla calma.

Potresti percepire gradualmente una certa quiete nel tuo corpo.

Se ti distrai, torna alla consapevolezza delle sensazioni corporee, passando dall'una all'altra, finché il corpo non

torni di nuovo calmo, la tua mente quieta e la totalità di te sia pacificata.

Ora scegli solo una piccola area del tuo viso: la fronte per esempio o una guancia o il mento, diventa consapevole di ogni sensazione di quest' area.

L'area può sembrare completamente priva di ogni sensazione. Se ciò accade, ritorna alle sensazioni delle altre parti per qualche istante, poi ritorna a quest' area. Continua a fare ciò finché non trovi qualche sensazione anche debole. Quando ciò capita, soffermati, può scomparire, può trasformarsi in un'altra sensazione, altre sensazioni possono spuntare attorno alla prima.

Diventa consapevole del tipo di sensazione che emerge: pizzicore, puntura, bruciore, pressione, vibrazione, pulsazione, intorpidimento.

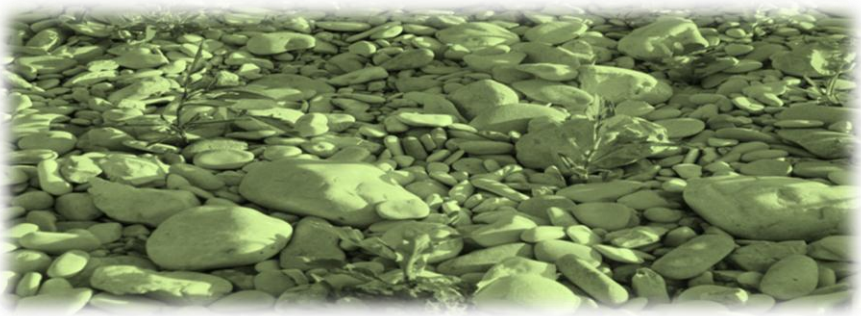
Se la mente si distrae, riportala pazientemente al momento in cui ti sei reso conto della distrazione.

Diventa ora consapevole del corpo nel suo insieme. Percepisci l'insieme del tuo corpo come una massa di vari tipi di sensazioni. Fermati per alcuni istanti.

Consapevolezza della sensazione del corpo nel suo insieme. Del corpo nel suo insieme.

Il tuo corpo sarà invaso dalla calma.

Per uscire dalla pratica: inspira profondamente conta mentalmente fino a cinque ed espirando gradualmente inizia a muovere le estremità, mani e piedi, apri dolcemente gli occhi e fissa un punto davanti a te.



Pratica n. 2

Controlla la posizione seduta.

Chiudi dolcemente gli occhi e metti da parte ogni preoccupazione.

Fai 2-3 respirazioni più profonde e nell'espirazione sciogli e rilassa tutte le tensioni muscolari.

Diventa consapevole delle sensazioni del tuo corpo passando da una parte all'altra del tuo corpo.

……

Ora sposta la consapevolezza al tuo respiro.

Decidi di essere consapevole di ogni singolo respiro, senza tensione, senza sforzo.

Diventa consapevole dell'aria che entra e che esce in modo naturale attraverso le narici.

Non controllare il respiro.

Non tentare di renderlo più profondo, non è un esercizio di respirazione ma di consapevolezza

Perciò se il respiro è poco profondo, lascialo così. Non interferire. Soltanto osservalo.

Ogni volta che ti distrai, torna al tuo respiro.

Continua così ancora per alcuni minuti

Diventa consapevole della sensazione dell'aria che passa attraverso le narici. Avverti le sensazioni a livello del labbro superiore, la temperatura, il volume, il tocco dell'aria quando entra e quando esce, sottili movimenti di espansione e contrazione a livello delle narici all'inspiro e all'espiro

Sii sensibile e all'erta al più lieve, trascurabile tocco dell'aria nelle tue narici, mentre inspiri ed espiri…

……

Quando inspiri conta lentamente fino a 5 e quando espiri conta lentamente fino a 5.

Se compaiono distrazioni, pensieri, immagini, ricordi, è normale, rimani in un atteggiamento neutro e riporta gentilmente la tua attenzione al conteggio del respiro

Se compare una tensione, un dolore, sii consapevole di inspirare ossigeno ed energia ed espirare tensione e dolore,…… lascia andare con l'aria il tuo dolore….lascialo andare

Rilassati sempre di più ad ogni respiro

……

Interrompi ora il conteggio e torna alla consapevolezza del tuo respiro spontaneo.

Rimani in questa consapevolezza per 10-15 min.

Ti sentirai invadere da una profonda pace, calma, intima gioia.

"il respiro è il tuo più grande amico. Ritorna a lui in tutte le tue pene e troverai conforto e guida".

Preparati a terminare la pratica, inspira profondamente, trattieni il respiro contando fino a 5, poi espira molto lentamente iniziando a muovere con molta delicatezza le estremità delle mani, dei piedi, le braccia, le gambe e quando ti sentirai pronto/a aprirai gli occhi.

COME RISPARMIARE FATICA

E' necessario che ognuno trovi nelle proprie occupazioni giornaliere delle strategie per risparmiare energie importanti ed arrivare a fine giornata senza accumulare troppa tensione, dolore, stanchezza e stress. Non sarà certamente facile interrompere certe abitudini, tuttavia questi semplici consigli possono aiutare ad osservarsi durante le attività quotidiane e l'osservazione è il primo passo per il cambiamento.

Come dormire

Potresti trovare difficoltà ad addormentarti la sera e al risveglio mattutino essere più stanco/a della sera. La pratica corporea e la meditazione possono migliorare notevolmente la qualità del sonno.

Per favorire un sonno riposante è utile che:

- La stanza non sia rumorosa, possieda una temperatura costante e luci soffuse.
- Il pasto della sera non sia stato abbondante.
- Sia utilizzato un bagno caldo prima di coricarsi per favorire il rilassamento.
- Il letto sia sufficientemente rigido utilizzando sostegni in doghe di legno e materassi in lattice.

- Che il cuscino permetta il migliore sostegno della testa e l'allineamento della colonna cervicale, quindi né troppo alto né troppo basso; si può utilizzare il classico cuscino di piume o, se ci sono algie cervicali, un cuscino apposito presente in commercio.

- Si eviti la posizione prona: può accentuare la lordosi lombare ed essere fastidiosa per la respirazione causando al risveglio e per tutta la giornata, difficoltà respiratorie e stati d'ansia. E' preferibile la posizione supina e/o quella laterale.

Quando ti alzi

È un momento delicato, l'immobilità della notte può aver irrigidito articolazioni e muscoli e la stanchezza può rendere difficile scendere dal letto. Anticipa il suono della sveglia per consentirti di iniziare la giornata senza movimenti bruschi.

- Prima di alzarti allungati più volte e fai dei movimenti dolci: fletti le gambe alternativamente al petto alcune volte, rimani con entrambe le ginocchia al torace respirando con l'addome una decina di volte. Questo ti consentirà di iniziare la giornata con meno tensione alla schiena e alle gambe. Per scendere dal letto rotola su un fianco e, servendoti degli arti inferiori come contrappeso, sollevati con l'aiuto delle braccia. Prima di alzarti in piedi rimani per pochi secondi in questa posizione mobilizzando la schiena.

- Una doccia calda il mattino può aiutarti ad iniziare meglio la giornata.

Vestirsi e lavarsi

Durante le attività giornaliere si possono assumere posizioni sbagliate che creano tensioni o danni all'apparato muscolo scheletrico, in particolare la sera, dopo una giornata estenuante di lavoro, quando ci si spoglia e si ripongono gli abiti, oppure la mattina vestendosi, quando i muscoli sono ancora freddi e con elasticità limitata.

- Evitare di vestirsi e svestirsi in posizione di precario equilibrio: è meglio utilizzare la posizione seduta e per infilare calze e scarpe, si può utilizzare anche un banchetto.

- Nel lavarsi invece di flettere il tronco sopra il lavello, è bene piegare morbidamente le ginocchia per evitare blocchi dolorosi al rachide.

Attività domestiche

Il dolore muscolare si accentua con movimenti ripetitivi e sbagliati. Nelle attività domestiche, è quindi necessario evitare di svolgere a lungo la stessa attività e soprattutto restare nella stessa posizione. E' utile alternare le varie occupazioni e fare delle pause di riposo.

Ci sono decine di movimenti in cui si lavora con il busto inclinato in avanti, posizione assolutamente dannosa per la colonna.

- Per rifare il letto, piega gli arti inferiori e inclina il busto in avanti mantenendo la schiena ben allineata. Si può anche assumere la posizione con un ginocchio a terra e l'altro arto piegato in avanti con il piede al suolo.

- E' bene usare scope, spazzoloni e altri attrezzi che abbiano un manico sufficientemente lungo così da permettere di lavorare senza flettere il busto.

- Per stirare, o comunque svolgere un lavoro che richiede di rimanere in piedi a lungo, è opportuno fare in modo che il piano di lavoro sia ad un'altezza tale che la colonna non debba flettersi in avanti. Inoltre per distribuire meglio il peso del corpo è utile appoggiare un piede su uno sgabello.

In generale ricordarsi di:

- Piegare gli arti inferiori difronte a piani da lavoro troppo alti;
- Fare attenzione al pavimento che non deve essere scivoloso;
- Alternare le braccia nella pulizia di vetri, lo spolvero di mobili, ecc.;
- Mettersi in ginocchio o sedersi per raggiungere gli oggetti su ripiani bassi;
- Servirsi di un banchetto o una scala per sistemare gli oggetti in alto.

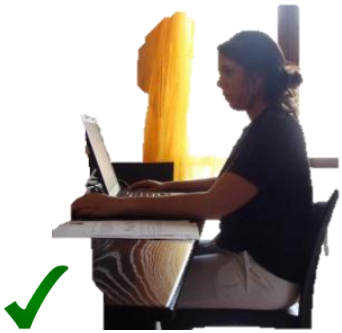
Per sollevare dei pesi

- E' preferibile distribuire il peso sulle due braccia.

- L'atteggiamento di flessione del busto va evitato in tutte le attività della giornata: quando fai giardinaggio, prendi un peso da terra, sollevi tuo figlio dalla culla o da terra. Impara a piegare le ginocchia e, una volta sollevato il peso, ad avvicinarlo al tronco piegando le braccia.

Da seduti

- Evita posizioni sedute scorrette e regola la tua posizione in modo che la schiena e le braccia siano alla giusta altezza.
- L'attività davanti al computer provoca affaticamento dell'apparato oculare e conseguentemente di alcuni distretti muscolari come quello cervicale e quello mascellare.
- Per limitare queste conseguenze si devono muovere gli occhi con regolarità spaziando continuamente su tutto lo schermo. Controllare costantemente che la muscolatura del collo anteriore e posteriore e quella mascellare rimangano rilassate.



VOCI

Riportiamo, rispettando l'anonimato, gli scritti di alcune pazienti che hanno sperimentato il protocollo corporeo presso il nostro Servizio di Riabilitazione.

L'ansia ha accompagnato da sempre la mia vita.

Ciò mi ha reso sempre poco tranquilla, irrequieta ed un po' cupa. L'insonnia era comunque il mio incubo. Gocce, tranquillanti ed altro mi sono stati d'aiuto per un lungo periodo.

Ma all'improvviso qualcos'altro era sopraggiunto: svegliandomi al mattino, dovevo tirarmi giù dal letto per una forte tensione muscolare (soprattutto alle spalle), che non mi permetteva più di stare distesa.

Questo ha aumentato la mia cupezza, a niente servivano più tranquillanti o ansiolitici.

E non sapevo a CHI potevo chiedere aiuto.

Quale dottore avrebbe capito questo mio malessere? Un neurologo? un ortopedico? Sicuramente non un dottore generico, al quale comunque mi rivolsi diagnosticandomi solo stress.

A questo già mio triste malessere se ne aggiunse all'improvviso un altro. Un prolasso all'utero.

Chiesi immediatamente alla mia ginecologa come poteva essermi accaduto questo. Lei rispose che succede in una donna in menopausa, e mi suggerì di rivolgermi ad un centro, presso l'ospedale Murri di Jesi, per una terapia appropriata.

Intanto ogni giorno di più aumentava la mia angoscia, e mi sentivo depressa. Erano troppi per me tutti insieme questi malanni. Quest'utero che non voleva più stare al suo posto, questo mio dovermi alzar presto ogni mattina forzatamente, questo costatare di non riuscire a vestirmi senza dolore. Mi sentivo improvvisamente invecchiata.

Cominciai la terapia presso l'ospedale con tanto timore. Una terapista dallo sguardo gentile mi venne incontro. Ciò mi rassicurò.

Scopersi che la terapia che dovevo affrontare non necessitava di macchinari, bensì delle sue semplici mani, delle sue semplici parole, della sua grazia nello spiegarmi come respirare. Piansi a lungo quella mattina uscita dall'ospedale, forse il mio cuore era troppo pieno d'angoscia.

Continuai ogni mattina la mia terapia. La terapista mi diceva cose nuove, lei stava intuendo tutto il mio disagio, lei capì che il problema non era solo il mio utero; il mio corpo era un groviglio di tensione fisica e psicologica.

Guardavo la mia terapista come un'extraterrestre. Mi sembrava impossibile che in una struttura pubblica fossero così preparati e sensibili. Non potevo crederci.

Avevo trovato la persona che cercavo, la persona che aveva capito i miei malesseri cosi strani, la persona che finalmente aveva il quadro generale di me come Giancarla. Mi sentivo felice ora, perché sapevo di non essere più sola ad affrontare queste mie difficoltà.

Lei fu la prima a parlarmi di fibromialgia. Io non conoscevo neanche questo termine.

Ora lo conosco e l'ho accettato. I miei malanni non mi spaventano più, mi creano problemi a volte, ma non mi angosciano. Mi sento serena ora di fronte a questa malattia, questo è ciò che conta.

"…Da tanti anni soffro di fibromialgia. Ho fatto tanti trattamenti e terapie con poco successo. Grazie ad una conoscenza sono arrivata al Prof. Salaffi di Jesi che ha confermato la mia patologia e dietro suo consiglio sono stata inserita in un progetto di ricerca per la fibromialgia ed ho potuto iniziare un ciclo di riabilitazione specifica con operatori specializzati presso l'Ospedale Murri. Mentre faccio gli esercizi che Antonella mi propone, provo delle sensazioni ed emozioni che

non so descrivere. Il mio corpo si sta rilasciando come non mai. Sono a metà del lavoro e una volta terminato continuerò a casa, perché credo in questo percorso e sento quanto sto meglio."

"…Sentire il mio corpo e come reagiva a determinati movimenti, sentire le mie difficoltà, i miei limiti, sentire come il mio corpo aveva dolore anche solo a fare movimenti banali, non aveva niente a che fare con la palestra che frequentavo."

"…Ma la cosa fondamentale è stata per me la scoperta del respiro. Non mi ero accorta di non saper respirare, di non riuscire a mandare il respiro nelle varie parti del corpo, mi limitavo a respirare e basta. Com'è stato difficile capire: inspirare e espirare. Questo meccanismo così semplice ma così difficile per me! E come accorgersi che questa respirazione 'buona' la sentivo entrare e uscire dentro di me. Quando entra l'aria che ti riempie tutta, è come entrasse una forza, quando la butti fuori, è come se ti liberassi di tutto, dolore compreso. Ai vari incontri sempre di più sentivo il mio respiro entrare in tutte le parti del mio corpo, è come se ad ogni respiro tutti gli anelli della spina dorsale si staccano fra di loro, come se respirassero. E così un po' alla volta avevo la sensazione che anche le altre ossa del mio corpo

respirassero, ad ogni respiro si staccassero tra loro."
"…E dopo questi esercizi di respirazione anche muoversi è più facile, ad ogni inspirazione hai più forza per allungarti, per girarti, per piegarti come se il respiro effettivamente ti entrasse in ogni parte del tuo corpo."

"Tra il respiro e l'asciugamano, la lezione è stata molto piacevole. Già tante tensioni di gambe, braccia, collo, schiena che sentivo nei primi incontri erano molto attenuate. Finalmente riuscivo a sentire il mio corpo molto meno dolorante nei movimenti. Anzi avvertivo sensazioni piacevoli, anche se l'esercizio mi creava sforzo, avevo voglia di osservare il mio limite."

"…questa tecnica me la sono portata a casa: quando non sto bene, mi concentro sul mio respiro e cerco di rilassarmi il più possibile, se poi chiudo gli occhi e concentro la mia attenzione in mezzo alla fronte è come se con questa concentrazione riuscissi a mandare il mio respiro dove ho il dolore e questo mio rilassarmi mi fa sentire molto meno il dolore e a volte sono riuscita anche a non farmi scoppiare i miei tremendi mal di testa."

"Ringrazio di essere stata inserita in questo gruppo di riabilitazione, ringrazio per tutto quello che mi è stato insegnato, per tutto quello che sono riuscita a capire del mio corpo, che sono io che gestisco la malattia, no lei, il piacere di condividere le tue paure e i tuoi dolori, i tuoi dubbi con altre persone che vivono la tua stessa condizione, non sentirsi sola. Io dove abito non ho un punto di incontro e le paure in questo anno mi avevano un po' disorientata, non sapevo cosa mi riservasse il futuro, oggi mi sento molto più forte fisicamente e psicologicamente. Grazie di tutto."

"Mi sono accorta che posso osservare il dolore senza lasciarmi coinvolgere, guardarlo con distacco, come se non fosse il mio, lui sta lì ed io qui, io non sono il mio dolore. In questo modo si attenua, diventa sopportabile e non mi fa paura. E questo mi da un grande sollievo."

"Sono da poco tornata dall'ultima seduta del corso di Fibromialgia, con Antonella a Jesi. Dopo mesi e mesi, sono riuscita a sentire la magia del respiro fluido. Ho sentito, almeno credo, il diaframma muoversi nel mio torace. Come una membrana che vibra ad un soffio leggero. E' un bel giorno oggi.

Io oggi l'ho sentito il mio corpo modificarsi sotto il respiro, sotto il soffio, nella vita. E' come uscire appena appena con il viso fuori dallo spioncino, di una porta sempre chiusa. E la luce entra nella stanza e posso guardare dentro e stupirmi di quel contenitore sempre visto troppo stretto, troppo informe, sempre troppo estraneo e anche troppo presente, troppo incombente. Ho cominciato a vedere quel contenitore da dentro e da fuori. Gli giro intorno e posso anche curiosare dentro, ora che non mi minaccia più. Mi appartiene, anche se non sono ancora io. Tanta la forza di volontà, ma non credo sia sufficiente. Trovarsi a vivere con un corpo che non è più estraneo, che si fa sentire con i suoi dolori, con i suoi richiami, con tutti i suoi limiti. Un corpo che non mi permette più di ignorarlo. Vuole esserci, ne ha diritto, ma io glielo ho impedito sempre prima d'ora. E adesso devo ascoltarlo e mi costringe ad accettare l'aiuto degli altri, io che non ho mai avuto bisogno di nessuno… Io con umiltà e dolcezza sto imparando a vivere una vita diversa, lontana dalla prima linea. "Lascia andare, lascia andare…" mi ripete Antonella ed io cerco di sentire che le amarezze, i dolori, gli impedimenti scivolano via da me. Forse da tutta la sofferenza e dalla rassegnazione potrà nascere una nuova felicità, fatta di piccole vittorie e di nuove sfide. Certamente capirò, perché in fondo lo sento già, che anche essere la numero due o tre o dieci può essere abbastanza. Anzi di più".

Pubblicazione a cura di:

Marinella Baroni – Direttore U.O. Medicina Fisica e Riabilitazione - Jesi

Antonella Boni – Fisioterapista U.O. Medicina Fisica e Riabilitazione– Jesi
uomfer.jesi@sanita.marche.it

U.O. Medicina Fisica e Riabilitazione – ASUR/Area Vasta 2 – Ospedali di Jesi
www.asurzona5.marche.it
Telefono e fax: 0731 534064

Realizzazione tecnica a cura di: Antonella Boni, Matteo Secchi
Stampa: Aprile 2012 a cura di Medilife Business Services

E' consentita la riproduzione anche parziale dei testi a patto di citarne la fonte.