Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Lady Gaga i el dolor crònic

L'artista nord-americana Lady Gaga li ha donat publicitat a escala planetària. En un comunicat de fa unes setmanes, la cantant, compositora i ballarina anunciava que suspenia la seva gira europea per problemes greus de salut: pateix un dolor intens i crònic. Un dolor que li impedeix pujar als escenaris i, fins i tot, fer vida normal. Tothom coneix Lady Gaga... però no tots sabem exactament què és la fibromiàlgia.

La fibromiàlgia és una malaltia crònica, més generalitzada del que ens pensem, que provoca dolor de llarga durada als músculs i les articulacions de tot el cos i que ara mateix no té cap tractament que la curi de manera definitiva. Ho heu llegit bé: no té tractament. Però hi ha maneres que fan que sigui més fàcil conviure-hi: una sèrie de mesures que n'alleugereixen els símptomes i que milloren la qualitat de vida dels qui la pateixen. Coses tan senzilles com els banys d'aigua calenta, les sessions amb làmpades de calor, els coixins o les mantes elèctriques i les compreses calentes, els massatges i els hidromassatges suaus o la balneoteràpia.

També és molt recomanable reposar bé, mantenint un bon patró de son, amb horaris estables; reduir l'estrès passejant o fent activitats plaents a l'aire lliure, amb els amics; realitzar exercicis de respiració i relaxació; fer activitat física assessorats per especialistes i prendre infusions calentes abans d'anar a dormir. I tot sense oblidar que cal fer un sopar lleuger i evitar les begudes excitants com el cafè o el te, i deixar ben lluny les begudes alcohòliques.

Convé enfortir el to muscular realitzant exercici físic aeròbic moderat (natació, gimnàstica a l'aigua, bicicleta estàtica). Podeu consultar el vostre fisioterapeuta de confiança perquè us prescrigui els exercicis més adequats per a vosaltres. És molt recomanable, també, seguir una dieta equilibrada, distribuïda en els quatre àpats del dia, rica en vitamines i minerals i amb baix contingut d'espècies.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream Factiva
Garantia | OUTBACK Nature's Pharmacy, sl | www.kyrocream.com