

A spasso con la Fibromialgia

I fatti narrati sono realmente accaduti, ma per la tutela della privacy i nomi veri di molte persone sono stati sostituiti con nomi fittizi. In alcun modo l'autore con quanto qui riportato intende offendere o ledere la dignità di terzi.

Maria Elisa Pezone

A SPASSO CON LA FIBROMIALGIA

Romanzo autobiografico

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2017
Maria Elisa Pezone
Tutti i diritti riservati

*“Gli epiteti più oltraggiosi che il vostro nemico
più fiero vi getta in faccia sono uno zucchero a paragone
di quelli che i vostri amici più intimi vi dicono dietro le spalle”.*

Presentazione

Parlare di una malattia o, più in generale, di un problema di salute, può risultare azzardato perché si rischia di apparire melodrammatici o, peggio, tendenti al vittimismo. In questa opera non vi è alcun elemento che possa far pensare a questo, anzi, si tratta di un inno alla vita, di un diario positivo in cui l'autrice si mette a nudo e offre dei consigli a chi, come lei, soffre di questa particolare patologia. Il suo intento è informare, dare forza, incentivare il dialogo sulla fibromialgia, quasi sconosciuta ai più e persino agli specialisti del settore. Anche chi non ne soffre potrà trovare degli interessanti spunti di riflessione, in particolare, comprenderà l'importanza della medicina alternativa in affiancamento alle cure tradizionali.

Non sempre un libro ha bisogno di una trama carica di avvenimenti o frasi a effetto per colpire il lettore, a volte basta che parli semplicemente alla parte più vera di noi. L'autrice di *"A spasso con la fibromialgia"* si mette a nudo, descrive il difficile percorso della malattia senza mai lamentarsi della sua condizione. Da questo libro emerge una grandissima forza interiore che si trasforma in energia po-

sitiva per chi legge e affronta un difficile periodo della propria esistenza.

L'indice di leggibilità è alto, dunque, tutti potranno avvicinarsi ad un'opera che non ha le caratteristiche di un opuscolo medico, sebbene tratti da vicino la malattia. L'autrice parla con la patologia, la personifica con un nomignolo, "fibro", che ci fa sorridere amaramente sulla sofferenza che può scaturire da un percorso degenerativo. La cosa più difficile è abbandonare le proprie abitudini, le attività che ci rendevano felici e a nostro agio. Tutto questo passa in secondo piano grazie all'aiuto degli altri e alla serenità di un ambiente familiare collaborativo. In ogni percorso di guarigione i familiari hanno una funzione fondamentale: possono collaborare al processo di guarigione o peggiorare i sintomi.

In questo caso, la protagonista esalta gli aspetti positivi dell'entourage e la funzione balsamica dell'amicizia. In definitiva, questo libro non è un'elaborazione fredda e meccanica, è una testimonianza di vita in cui la malattia passa in secondo piano in favore di un messaggio positivo e propositivo valido universalmente.

Prefazione

Con questa mia modesta opera narro semplicemente il mio rapporto con la malattia (fibromialgia), non è mia assoluta intenzione dare consigli su cure da fare o meno, solo ed esclusivamente parlare della mia esperienza e del mio percorso; l'unico ed esclusivo suggerimento che posso dare ai miei lettori è “amatevi”.

La sindrome fibromialgica è una forma comune di dolore muscolo scheletrico diffuso e di affaticamento (astenia) che colpisce approssimativamente 1.5-2 milioni di Italiani. Il termine fibromialgia significa dolore nei muscoli e nelle strutture connettivali fibrose (i legamenti e i tendini). Questa condizione viene definita “sindrome” poiché esistono segni e sintomi clinici che sono contemporaneamente presenti (un segno è ciò che il medico trova nella visita, un sintomo è ciò che il malato riferisce al dottore). La fibromialgia spesso confonde poiché alcuni dei suoi sintomi possono essere riscontrati in altre condizioni cliniche.

Il termine fibrosite era una volta utilizzato per descrivere questa condizione. Il suffisso “-ite” significa infiammazione, un processo che può determinare dolore, calore, tume-

fazione e rigidità. I ricercatori hanno evidenziato che l'infiammazione non è una parte significativa, per cui il termine "sindrome fibromialgica" è più accurato, ed ha ampiamente rimpiazzato i vecchi termini utilizzati.

La fibromialgia interessa principalmente i muscoli e le loro inserzioni sulle ossa. Sebbene possa assomigliare a una patologia articolare, non si tratta di artrite e non causa deformità delle strutture articolari. La fibromialgia è in effetti una forma di reumatismo extra-articolare o dei tessuti molli. La sindrome fibromialgica manca di alterazioni di laboratorio. Infatti, la diagnosi dipende principalmente dai sintomi che il paziente riferisce. Alcune persone possono considerare questi sintomi come immaginari o non importanti.

Negli ultimi dieci anni, tuttavia, la fibromialgia è stata meglio definita attraverso studi che hanno stabilito le linee guida per la diagnosi. Questi studi hanno dimostrato che certi sintomi, come il dolore muscolo scheletrico diffuso, e la presenza di specifiche aree algogene alla digitopressione (tender points) sono presenti nei pazienti affetti da sindrome fibromialgica e non comunemente nelle persone sane o in pazienti affetti da altre patologie reumatiche dolorose.

Oltre ai sintomi principali, quali: dolore e stanchezza, nella FM si manifesta sensazione di rigidità generalizzata oppure localizzata al dorso o al livello lombare, soprattutto al risveglio, ma anche se si resta fermi a lungo nella stessa posizione. Difficoltà ad addormentarsi con risvegli notturni, mal di testa o dolore al volto, acufeni e vibrazioni all'interno

dell'orecchio. Formicolii diffusi in tutto il corpo con diminuzione della sensibilità, senso d'intorpidimento. Difficoltà digestive, acidità gastrica, dolori addominali, colon irritabile, stipsi alternata a diarrea.

Tachicardia, alterazioni dell'equilibrio, senso di sbandamento, dolore ai muscoli oculari e pupillari. Importante disturbo cognitivo-comportamentale. Gli arti inferiori soffrono spesso di crampi soprattutto di notte. Ansia e depressione ne fanno parte.¹

¹ Tratto da "Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica – ONLUS".

