

DeAbyDay.tv

- [Cucina](#)
- [Fai da te](#)
- [Tempo libero](#)
- [Benessere](#)
- [Sport](#)
- [Bellezza](#)
- [Ecologia](#)
- [Bambini & Genitori](#)
- [Occasioni Speciali](#)
- [Registrati](#)

- [Home Guidone.it](#)
- [Benessere](#)
- [Casa](#)
- [Moda](#)
- [Bambini](#)
- [Ecologia](#)
- [Ricette](#)
- [Tecnologia](#)
- [Cinema e TV](#)
- [Viaggi](#)
- [Domande & Risposte](#)

[Benessere – Guidone.it](#)

- [Home](#)
- [Estetica](#)
- [Medicina](#)
- [Salute](#)
- [Psicologia](#)
- [Fitoterapia](#)
- [Forma fisica](#)
- [Notizie](#)
- [Video](#)

Musicoterapia per alleviare i sintomi della fibromialgia

Publicato il maggio 30th, 2011 da [Miriam](#)



La **fibromialgia** consiste in un dolore cronico, molto spesso accompagnato da ansia, insonnia, depressione e altri disturbi psicologici. Come tenerla a bada? Secondo uno studio spagnolo, la **musicoterapia** costituirebbe un ottimo strumento per tenere sotto controllo la fibromialgia, se associata a tecniche di **rilassamento** come può essere l'immaginazione guidata.

Lo studio arriva dall'**Università di Granada** ed è stato pubblicato su "Pain Management Nursing" dal team di Maria Dolores Onieva Zafra.

Lo studio ha visto coinvolti sessanta soggetti affetti da fibromialgia. A questi pazienti è stato chiesto di ascoltare alcuni cd contenenti musica rilassante e una voce guida per aiutare a visualizzare immagini rassicuranti e rilassanti. Questo doveva avvenire nelle abitazioni private dei singoli. Sono trascorse

quattro settimane di ascolto quotidiano, ed è stato riscontrato dagli esperti un miglioramento della qualità di vita. Erano inoltre ridotti i livelli del dolore. I benefici non sono scomparsi nelle otto settimane successive allo studio, anche se la sessione giornaliera di ascolti era terminata.

Tag: [fibromialgia](#), [immaginazione guidata](#), [musicoterapia](#), [musicoterapia fibromialgia](#), [tecniche di rilassamento](#), [Università di Granada](#)

Video Salute & Benessere



- [Favorire la circolazione sanguigna con un decotto casalingo 2](#)



- [Rimedi fai da te contro lo stress: l'infuso casalingo](#)

[Per Approfondimenti visita Sapere.it](#)

[Informazione](#) [Delicious](#) [Stumble](#) [digg](#) [Google](#) [Bookmarks](#)

Articoli Correlati

- [Musicoterapia: quali canzoni ascoltare e quali no](#)
- [Il Tai Chi, la ginnastica dei 5 animali contro la stanchezza cronica e i disturbi dell'umore e del sonno](#)
- [La musicoterapia migliora l'udito disturbato da sibili e ronzii](#)

Lascia un commento

Nome (richiesto)

Mail (non sarà pubblicata) (richiesta)

Sito

Commento

- Tags

[AIDS](#) [alimentazione](#) [Alzheimer](#) [ansia](#) [attività fisica](#) [bellezza](#) [benessere](#) [depressione](#) [diabete](#) [dieta mediterranea](#) [Fitoterapia](#) [gravidanza](#) [ictus](#) [influenza A](#) [mal di testa](#) [obesità](#) [piante medicinali](#)
[rimedi naturali](#) [Salute](#) [salute bambini](#) [sclerosi multipla](#) [sesso](#) [stress](#) [tumori](#) [virus H1N1](#)

Video