

- [Abbonati gratis](#)
- / Martedì, Maggio 31, 2011

Cerca nel Giornale



EDWARD FORSTER «La morte distrugge un uomo, l'idea della morte lo salva»



QI il Quotidiano
Italiano



ERICH FROMM «Morire è tremendo, ma l'idea di morire senza aver vissuto è insopportabile»

- [Attualità](#)
- [Politica](#)
- [Cronaca](#)
- [Esteri](#)
- [Salute](#)
- [Sport](#)
- [Scienze e Tecnologia](#)
- [Cultura e spettacoli](#)
- [TV e gossip](#)
- [Costume](#)
- [Gallerie](#)
- [Da Bari:](#)
- [Cronaca locale](#)
- [Sport a Bari](#)
- [AS Bari Calcio](#)
- [Eventi](#)
- [Cartoline](#)
- [Contatti](#)
- [La redazione](#)

Fibromialgia, la musicoterapia può tenerla sotto controllo

Soffri di fibromialgia? Secondo uno studio spagnolo, dall'Università di Granada dal team di Maria Dolores Onieva Zafra, la musicoterapia, associata a tecniche di rilassamento come la visualizzazione in relax, guidata costituirebbe un ottimo strumento per tenere sotto controllo tale patologia.

[Hotel a Bari](#)

Alberghi a Bari online. Con foto e descrizioni dettagliate.

[Il Genio di caravaggio](#)

in un messaggio segreto le prove di una supplica disperata

Annunci Google



Per giungere a questa conclusione, li esperti hanno esaminato 60 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. Dopo quattro settimane di ascolto quotidiano 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.

«Ulteriori ricerche empiriche sono necessarie per affrontare altre variabili fisiologiche associate con il benessere generato da queste due tecniche, così come l'analisi dell'auto-efficienza e il potere personale dei pazienti che partecipano al proprio trattamento», spiegano gli esperti.

La fibromialgia, o sindrome fibromialgica o sindrome di Atlante, è caratterizzata da dolore muscolare cronico diffuso associato a rigidità. A questo, che si presenta a intervalli, si associano spesso disturbi dell'umore e in particolare del sonno, nonché depressione e ansia. Fra le malattie reumatiche, tale patologia è molto rara: l'incidenza fra gli uomini risulta dell'0,5% mentre per le donne arriva a sfiorare il 2% della popolazione mondiale.

Elisabetta Paladini

URL breve: <http://www.ilquotidianoitaliano.it/?p=88347>



Scritto da [elisabetta_paladini](#) il mag 31 2011. Registrato sotto [Salute](#). Puoi seguire la discussione attraverso [RSS 2.0](#). Puoi lasciare un commento o seguire la discussione

Scrivi una replica

Nome (necessario)

Email (non sara' pubblicata) (obbligatoria)

Sito internet