

Rilassamento psicofisico nelle patologie reumatiche

Alomar, incontro promosso a Sondrio.

Pubblicato il: 05/06/2007

Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Visite: 44

[Sfoggia l'archivio Notizie](#) »»

L'incontro organizzato dalla Sezione Provinciale ALOMAR, con la psicologa Dr.ssa [Federica Forni](#), sulle tecniche di rilassamento psicofisico nelle patologie reumatiche, ha suscitato vivo interesse fra le persone presenti in sala le quali al termine dell'esposizione sono intervenute con numerose domande.

Queste tecniche, precisa la relatrice, sono atte a contrastare il circolo vizioso generato dal dolore stesso. Considerato che le patologie reumatiche hanno come componente fondamentale il dolore fisico, che spesso coinvolge pure l'aspetto psichico, è importante che l'ammalato impari a rilassarsi per raggiungere un positivo equilibrio psicofisico.

Da febbraio a giugno con cadenza mensile una quindicina di persone guidate dalla Dr.ssa Forni, hanno sperimentato alcune tecniche di controllo della respirazione constatando che in realtà una respirazione profonda, lenta e ritmica produce uno stato interiore di calma con i conseguenti benefici che comporta il rilassamento.

Quindi controllare il dolore, abbinando alla terapia farmacologia le varie tecniche di rilassamento, è un nuovo traguardo che i volontari dell'Associazione ALOMAR intendono portare avanti.

Infatti, dal mese di ottobre, sempre con la psicologa Federica Forni, gli ammalati reumatici avranno la possibilità di continuare in gruppo il progetto sopraccitato e inoltre di usufruire dello sportello psicologico, servizio che si attuerà tramite incontri individuali o affiancati da un familiare, per un totale di otto sedute per ogni singolo paziente.