

Fibromyalgie - was ist das?

Fibromyalgie ist eine chronische und schmerzhaftes Erkrankung. Sie kann die gesamte Muskulatur, die Wirbelsäule und verschiedene Organe betreffen. Von zentraler Bedeutung ist, dass die Betroffenen von einem Rheumatologen behandelt und begleitet werden. Eine wichtige Rolle in der Therapie eines Fibromyalgie-Patienten spielen auch die Physiotherapie, die geeignete Krankengymnastik und die psychologische Begleitung zur Bewältigung des täglichen Schmerzes. Eine besonders bedeutende Rolle kommt der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe zu. Das Gespräch mit anderen Betroffenen, der Austausch von Informationen und Erfahrungen hilft den Erkrankten, besser mit der Krankheit umzugehen.

Fibromyalgie äußert sich durch starke Muskelschmerzen und:

- Schmerzen in vielen Körperabschnitten, z. B. an den Schultern, Ellenbogen, Händen, Knien und Wirbelsäule.
- Schmerzhaftes Muskelverspannungen am Hinterkopf sowie Brustbein und in der Gesichts- und Kiefermuskulatur.
- Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfungszustände und Leistungsabfall.
- Morgensteifigkeit und Sensibilitätsstörungen.
- Kopfschmerzen, Kloßgefühl im Hals, Gefühlsstörungen an Händen und Füßen, Magen- und Darmbeschwerden, Menstruationsschmerzen, Herzrasen, Atemnot, Konzentrationsstörungen und allgemein erhöhte Schmerzempfindlichkeit.
- Seelische Verstimmung oder Angstgefühle.

Cosa significa fibromialgia?

La **fibromialgia** è una patologia cronica dolorosa che coinvolge, oltre alla spina dorsale anche diversi organi e tutta la muscolatura. Per affrontare la malattia, i pazienti hanno bisogno di farmaci antidolorifici e neuropsicomodulanti, di continue fisioterapie specifiche e di un supporto psicologico. È molto importante che vengano nel tempo seguiti da uno staff di medici come reumatologo, psicologo e fisioterapista e chiedano l'appoggio di un gruppo di auto aiuto.

La fibromialgia è caratterizzata da forti dolori muscolari. Altri sintomi importanti tipici di questa malattia sono:

- dolori diffusi in molte parti del corpo come spalle, gomiti, ginocchia e colonna vertebrale.
- contratture muscolari dolorose alla nuca, allo sterno e a livello dei muscoli facciali e mandibolari.
- disturbi del sonno e del riposo notturno, spossatezza e riduzione del rendimento.
- rigidità mattutina e disturbi delle terminazioni nervose.
- cefalea, sensazione di nodo alla gola, alterazioni della sensibilità delle mani e dei piedi, disturbi gastro-intestinali, dolori mestruali, tachicardia, dispnea, difficoltà di concentrazione e di memoria e aumento della sensibilità al dolore in genere.
- sintomi di ansia e riduzione del tono dell'umore.


Rheumafoon
Beratungstelefon - Consulenza telefonica

Rheuma-Liga Südtirol

Associazione Reuma Alto Adige

Geschäftsstelle / Ufficio

Pillhof 25 | 39057 Frangart / Frangarto – Eppan / Appiano

Tel. +39 0471 979959 | Fax +39 0471 537847

info@rheumaliga.it

www.rheumaliga.it

Bürozeiten / Orari d'ufficio

Montag - Freitag / lunedì - venerdì | ore 08:30-12:00 Uhr

Dienstag / martedì | ore 14:00-17:30 Uhr

Telefonisch erreichbar / Raggiungibile telefonicamente:

Montag, Mittwoch und Freitag / lunedì, mercoledì e venerdì | ore 08:30-12:00 Uhr

ONLUS

Eingetragen in das Landesverzeichnis der ehrenamtlich tätigen Organisationen - ONLUS

Iscritta nel registro provinciale delle organizzazioni di volontariato ONLUS

In Zusammenarbeit mit
In collaborazione con



GRUPPO
BONVICINI
GRUPPE
CASA DI CURA - PRIVAT KLINIK

Besuch uns auf
Seguiteci su

facebook

media.pool.it

Fibromyalgie Fibromialgia



Rheuma-Liga Südtirol Associazione Reuma Alto Adige

EHRENAMTLICH GEFÜHRTE SELBSTHILFEORGANISATION
ORGANIZZAZIONE DI MUTUO SOCCORSO SU BASE VOLONTARIA

SEIT / DAL 1990



Grußworte des Präsidenten *Il saluto del Presidente*

Geschätzte Betroffene,

die Rheuma-Liga möchte den Menschen ihr Ohr leihen, ihre Sorgen aufnehmen und gleichzeitig die Betroffenen in allen Lebenslagen unterstützen und kompetent beraten. Wir möchten die Menschen dazu ermutigen, selbst einen Beitrag für die eigene Gesundheit zu leisten. Deshalb sind wir besonders stolz, dass sich vor einiger Zeit unter der Leitung von Antonietta Trova eine „Fibromyalgie-Gruppe“ innerhalb der Rheuma-Liga organisiert hat und sich regelmäßig trifft. Die Rheuma-Liga hat die Initiative und die Betroffenen von Anfang an tatkräftig unterstützt und wird das auch weiterhin tun. Denn: Gemeinsam sind wir stark!

Cari amici affetti da fibromialgia,

l'Associazione Reuma Alto Adige vuole prestare particolare attenzione alle esigenze delle persone e farsi carico delle loro problematiche offrendo un valido supporto e aiuto concreto. Vogliamo incoraggiare le persone colpite ad auto aiutarsi, contribuendo in prima persona alla cura della propria salute. Per questo siamo particolarmente orgogliosi del gruppo "Fibromialgia", che da qualche tempo si ritrova con regolarità sotto la guida di Antonietta Trova, che lo ha organizzato nell'ambito dell'Associazione Reuma Alto Adige. L'iniziativa è stata sostenuta con forza da noi tutti e questo impegno continuerà nel tempo: non dimentichiamo che "L'unione fa la forza!"

Günther Stolz

Präsident der Rheuma-Liga Südtirol

Presidente dell'Associazione Reuma Alto Adige

SELBSTHILFEGRUPPE GRUPPO DI AUTO AIUTO

Die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig einmal monatlich zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch in der Bonvicini-Klinik. Zudem bietet die Rheuma-Liga für Fibromyalgie-Patienten Feldenkrais-, Warmwasser- und Trockengymnastikkurse in der Bonvicini-Klinik in Bozen an. Ebenso werden Qigong-Kurse für die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe organisiert. Zusätzlich führt die Fibromyalgie-Gruppe gemeinsame Ausflüge durch und ermöglicht es den Mitgliedern, an therapeutischen Handarbeitskursen teilzunehmen.

Il gruppo fibromialgia, nato nel 2014, s'incontra mensilmente presso la Casa di cura Bonvicini per confrontarsi e aiutarsi. Vi sono corsi di vario genere come Feldenkrais, Qigong, ginnastica in acqua e tante altre terapie, serate ludiche in compagnia, corsi di attività manuali, utilissimi per affrontare la quotidianità segnata dal dolore. Non manca il supporto medico reumatologico e psicologico con gli specialisti del settore. In più vi è la possibilità di una consulenza telefonica.



Gruppenleiter/in / *Responsabile gruppo:*

Bozen / *Bolzano*

Antonietta Trova
Tel. 334 813 13 81

Meran / *Merano*

PIERRE MUTO
TEL. 334 910 08 80

Pustertal / *Val Pusteria*

RENATE TASSER
TEL. 348 775 04 11

Facebook-Gruppen / *Gruppi-Facebook:*

**f „Fibromyalgie Südtirol
Fibromialgia Altoadige“**

Für Informationen / *Per informazioni*
Tel. 334 813 13 81

f „Rheuma-Liga Südtirol“

Rheuma-Liga Südtirol: Tel. 0471 979959
Email: info@rheumaliga.it

www.rheumaliga.it



Rheuma-Liga Südtirol *Associazione Reuma Alto Adige*

Die Rheuma-Liga organisiert im ganzen Land Bewegungstherapie-Kurse: Nordic Walking, Wasser- und Trockengymnastik, Qigong und Kur- und Therapieaufenthalte in Ischia und Montegrotto. Die Rheuma-Liga hilft den Betroffenen in verschiedenen Lebenslagen mit Beratung und Informationen weiter.

L'Associazione Reuma organizza in tutto l'Alto Adige corsi di terapia del movimento, dalla tradizionale ginnastica in palestra e in piscina ai corsi di Nordic Walking e Qigong. Completano l'offerta, i soggiorni terapeutici e di cura a Montegrotto e Ischia. L'Associazione Reuma è al fianco delle persone colpite da malattie reumatiche offrendo informazioni e consulenza.

