

## «Desidero mostrare alle persone colpite come convivere con la fibromialgia»

**In seguito a un collasso, Anita Oswald si decise ad andare a fondo dei dolori ricorrenti di cui soffriva senza un motivo chiaro. La diagnosi di «fibromialgia» arrivò 16 anni dopo l'inizio dei sintomi. Oggi Anita Oswald, membro del comitato dei malati reumatici, vive in una specie di armistizio con la malattia.** Intervista: Simone Fankhauser

### Quando e come sono iniziati i suoi disturbi?

Iniziai ad avvertire i primi sintomi già da ragazza: alterazioni della sensibilità e dolore alle braccia, elevata sensibilità al dolore, vertigini. Le visite mediche e gli accertamenti non riuscirono a identificare cause concrete e mi vennero fornite spiegazioni generiche come disturbi della crescita o sintomi psicosomatici. Successivamente, la causa fu attribuita a diversi aspetti nella mia vita che, potenzialmente, avrebbero potuto essere alla base dei sintomi. Andò avanti così per 16 anni, finché non arrivò la diagnosi.

### Può descrivere il suo percorso per giungere alla diagnosi?

Nel 2008 subii un forte attacco, con marcati dolori e disturbi del sonno. Allora avevo un carico di lavoro all'80%

ed ebbi un collasso in ufficio. Questo evento fu un punto di svolta che mi spinse ad avviare una serrata serie di accertamenti. Dopo aver scartato diverse ipotesi venni inviata da un reumatologo che formulò la diagnosi di fibromialgia. Siccome avevo subito delle fratture in seguito a cadute banali, il reumatologo ordinò anche la misurazione della densità ossea, che purtroppo evidenziò la presenza di un'osteoporosi.

### In cosa consiste il suo piano terapeutico?

Mi trovo in una specie di armistizio con la fibromialgia perché non è ancora possibile guarire o effettuare una terapia apposita. Accetto la malattia e le limitazioni che ne derivano. Faccio delle pause a seconda di come mi sento, nelle giornate no mi concedo anche un sonno breve. È importante restare al caldo, in inverno mi vesto a strati. Mi aiutano anche i cuscini termici e i bagni termali. Non assumo medicinali, a eccezione degli oppiacei quando i dolori sono molto forti. È importante fare movimento: faccio passeggiate e camminate, vado in bicicletta e faccio danza. Mi piace provare sport nuovi. Anche la meditazione mi aiuta molto, sia per lenire i dolori attraverso la respirazione, sia per trovare la calma e riconciliarmi con la malattia. Per l'osteoporosi faccio attenzione ad assumere calcio a sufficienza. Integro anche la vitamina D e ogni 6 mesi faccio un'iniezione.



Nata a Zurigo nel 1977, Anita Oswald è cresciuta in diverse località della Svizzera. Dopo la formazione presso un'agenzia pubblicitaria

ha deciso di cambiare settore svolgendo un Bachelor of Arts in Scienze Culturali. Da maggio lavora nella promozione economica di una città con un carico di lavoro al 60%. Madre di due figli, ama qualsiasi genere di libro, che discute anche presso il proprio club di lettura. Per ricaricare le batterie le piace fare gite con la famiglia, fare dolci o svolgere diverse attività creative. Partecipa inoltre a progetti di volontariato e, all'interno del comitato dei malati reumatici della Lega svizzera contro il reumatismo, si impegna a favore delle istanze di chi soffre di una malattia reumatica.

### Cosa l'ha spinto a entrare nel comitato dei malati reumatici della Lega svizzera contro il reumatismo?

Le malattie reumatiche di solito sono associate alle persone anziane, ma si può essere colpiti a ogni età in forme molto varie. Nei casi come il mio, poi, la malattia non è visibile dall'esterno. Per questo per me è importante far vedere i diversi volti delle malattie reumatiche. La fibromialgia, in particolare, può lasciare disorientati all'inizio: i numerosi sintomi, i dolori, le informazioni contraddittorie su Internet, il senso di impotenza o l'incomprensione da parte di chi ci circonda. Il mio scopo è essere un punto di riferimento, mostrare alle persone colpite come convivere con la malattia e sostenere il lavoro della Lega svizzera contro il reumatismo. ■

### La sindrome fibromialgica

Chi è colpito dalla sindrome fibromialgica (SFM) soffre di diffusi dolori muscolari cronici vicino alle articolazioni (ma non nelle articolazioni stesse) associati a spossatezza, disturbi del sonno, depressione e numerosi altri disturbi. Non essendo disponibili esami specifici, la diagnosi di fibromialgia si esegue tramite un complesso metodo per esclusione. Per arrivare alla diagnosi possono essere necessari tra i cinque e i dieci anni.