

UIMP

Universidad Internacional
Menéndez Pelayo



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL MENÉNDEZ PELAYO

FIBROMIALGIA E VOCE

Alunno: Pasquale Scognamiglio

Tutor: Dr. Alfonso Borragán Torre

A/A: 2019/2020

INDICE

1. FIBROMIALGIA E VOCE
2. ALLA RICERCA DI RISPOSTE
3. STUDIO OBIETTIVO
 - 3.1. FASE UNO: SPEGNERE IL DOLORE E RESTITUIRE ELASTICITÀ AL CORPO
 - 3.2. FASE DUE: RECUPERO VOCALE
 - 3.3. FASE TRE: FIBROMIALGIA E DISBIOSI
 - 3.4. FASE QUATTRO: FIBROMIALGIA, VOCE E INCONSCIO
4. CONCLUSIONI

1. FIBROMIALGIA E VOCE

La fibromialgia o sindrome fibromialgica è una malattia cronica che provoca dolore diffuso, astenia e rigidità muscolare. Una patologia ancora misteriosa per diversi aspetti, oggetto di molti studi in questi ultimi anni.

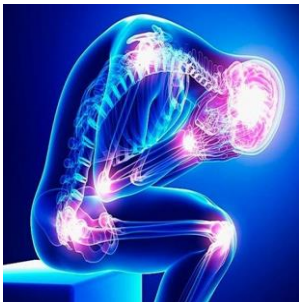
Dal punto di vista epidemiologico sappiamo che è maggiormente diffusa tra le donne che rappresentano il 90% per cento dei malati.

La causa della fibromialgia resta sconosciuta.

Gli studi hanno evidenziato alterazioni del rilascio di neurotrasmettitori (che favoriscono la comunicazione tra le cellule del sistema nervoso), ipersensibilizzazione del sistema nervoso centrale, alterazioni nel rilascio di molecole citochine proinfiammatorie, alterazione tra sostanze ossidanti e antiossidanti.

Si ritiene vi sia una predisposizione genetica che si esprime con anomalie dei recettori della serotonina e della dopamina, strettamente coinvolti nei processi di elaborazione del dolore.

La fibromialgia spesso si associa alla sindrome della stanchezza cronica, sindrome miofasciale e cefalea muscolo-tensiva.



Si associa spesso una sintomatologia varia che comprende, oltre al dolore diffuso, astenia e rigidità muscolare, rigidità mattutina, disturbi del sonno, parestesie, sindrome del colon irritabile e spesso problemi allergologici e di intolleranze alimentari. Questi appena elencati sono solo alcuni dei sintomi associati a chi soffre di fibromialgia.

Ad oggi non c'è nessuna ricerca che ufficialmente si sia occupata in maniera specifica di questa connessione tra la fibromialgia e la voce.

Per capire come ho impostato lo studio obiettivo, andiamo a rivedere insieme alcuni concetti.

Partiamo da concetti base studiati con PROEL per capire rapidamente la connessione.

- 1) la voce è immersa in un sistema elastico
- 2) la costante di elasticità delle corde vocali, che dipende dalla conformazione anatomica (proporzione tra le fibre elastiche, collagene e fibre muscolari), ha anche una componente di reazione che dipende dal grado di elasticità di tutto il corpo.

Inoltre, noi sappiamo che la fibromialgia è associata quasi sempre ad una disbiosi intestinale. Tra i ricercatori che stanno studiando questa correlazione tra microbiota e patologie di dolore cronico, troviamo il dottor Paolo Mainardi, neurochimico esperto in microbiota dell'ospedale di Genova.

Con PROEL abbiamo studiato il MALT, tessuto linfoide associato alla mucosa, ed abbiamo appunto parlato di come un'inflammatione apparentemente lontana, può influenzare e alterare l'ambiente della laringe.

Inoltre, una disbiosi intestinale è spesso associata al reflusso gastroesofageo, che è uno dei fattori di rischio più comuni per quanto riguarda l'inflammatione delle vie aeree superiori.

Da tutto ciò si evince che una persona affetta da fibromialgia è un candidato ideale ad avere problemi e patologie vocali annesse.

All'età di 26 anni mi sono ritrovato immerso in una serie di sintomi che iniziavano a rendere la qualità della mia vita veramente bassa.

Tutto è iniziato nell'adolescenza, quando ho iniziato a soffrire di colon irritabile, reflusso gastroesofageo ed un inizio di mal di schiena, associato ad un'ernia lombare L5 S1 per una caduta accidentale.

A 26 anni ho iniziato a soffrire dei seguenti sintomi, reduce di una forte reazione allergica che mi stava provocando uno shock anafilattico mentre ero in volo.

Ho creduto di morire.

Da lì è partito tutto, e non si è mai fermato.

Sintomi: dolore cronico diffuso, rigidità muscolare, stanchezza cronica, cefalea muscolo tensiva, fotosensibilità, colon irritabile, reflusso gastroesofageo, lievi parestesie. All'età di 27 anni è sopraggiunta una disfagia con crack laringeo.

VOCE PARLATA: ad un orecchio poco attento una voce normale, frequenza non sempre costante, difficoltà ad articolare.

VOCE NEL CANTO: perdita di omogeneità nei cambi di registro, difficoltà in particolare nel range medio, voce che stecca improvvisamente.

Periodi di afonia totale.

Carriera da cantante completamente interrotta dalla malattia, porto avanti la mia attività di Vocal Coach.

2. ALLA RICERCA DI RISPOSTE

Per avere la diagnosi corretta, ci sono voluti circa due anni. Una volta escluse altre patologie, siamo arrivati alla diagnosi di fibromialgia.



Nessun test di laboratorio o esame strumentale è di aiuto allo specialista, se non ad escludere altre patologie.

Proprio per l'assenza di lesioni d'organo, e la presenza di dolore fisico, portano i pazienti a girare mille specialisti alla ricerca di una diagnosi.

La diagnosi quindi, una volta escluse altre patologie, è basata sul dolore diffuso, variamente associato ad altre manifestazioni cliniche che abbiamo già menzionato, in combinazione di tender point, cioè punti selettivi di dolorabilità, localizzati nei muscoli, nelle inserzioni tendinee o a livello delle prominente ossee. Si parla spesso della fibromialgia e della necessità di lavorare sull'affrontare la patologia lavorando sul fronte della multifattorialità.

In realtà non vi è comunicazione tra le varie figure mediche che dovrebbero interagire tra loro sinergicamente, al fine di ridurre e/o azzerare la sintomatologia del paziente, che disperato finisce per diventare il medico di sé stesso.

Quello che vi presenterò è uno studio obiettivo, risultato successivo a tante terapie fallimentari e blande e, vi presenterò quello che mi ha permesso di ridurre la sintomatologia generica del 60/70% recuperando in parte la mia capacità vocale. Per il raggiungimento di una voce eufonica e che funziona con un sistema ecologico, lavoriamo con il metodo PROEL, sulla propriocettività.

Il dolore cronico altera la propriocezione ed obbliga il corpo a continui atti compensatori deleteri alla voce.

3. STUDIO OBIETTIVO

3.1. FASE UNO: SPEGNERE IL DOLORE E RESTITUIRE ELASTICITÀ AL CORPO

Durata: tre settimane. Terapia a cura della dottoressa Veronica Cascone, medico Fisiatra ed osteopata, esperta nella terapia del dolore.

Quadro clinico iniziale:

Articolazioni libere e indolenti. ROT normoelicitabili ai 4 arti. Tonotrofismo muscolare nella norma. Motilità attiva conservata. Catene cinetiche muscolari accorciate (inclusa la zona respiratoria e linguale). Grossa tensione e asimmetrie in regione della muscolatura faringea (estrinseci). Pilastrini diaframmatici contratti bilateralmente.

Nel complesso il sistema miofasciale risultava ampiamente interessato, con presenza di tender point chiaramente positivi (18/18).

All'EO dei nervi spinali: sindrome cellulo-teno-mialgica in regione cervicale bassa e dorsale superiore con dolorabilità alle spinose e disfunzione dolorosa a carico del distretto dorsale alto, iperalgesia/allodinia (al pincé roulé) in corrispondenza dei dermatomeri e presenza di trigger point ai miotomi associati.

Compliance toraco-polmonare lievemente ridotta con Trigger point presenti in regione diaframmatica bilateralmente. Durante la visita medica sono state escluse patologie di

spessore ed eventuali red flags (P. Aveva già effettuato indagini diagnostiche per le cure del caso).

Il piano di trattamento è iniziato con i seguenti obiettivi: ristabilire la funzionalità del rachide nei distretti interessati mediante manovre di medicina manuale ad energia muscolare; individuare e trattare i TP più dolenti, con i Dry Needling. Il Dry Needling è una modalità di trattamento dei trigger point molto efficace.

Ha un effetto sia sui Trigger Point Miofasciali che sulla fascia, e consiste nell'utilizzo di aghi sterili e monouso nelle mani di terapisti esperti. La stimolazione puntuale dei MTrP stimola l'ossigenazione delle fibre muscolari contratte e della fascia, riduce l'infiammazione, incrementa la vascolarizzazione, riducendo così la tensione locale in maniera duratura. La stimolazione diretta e puntuale del Trigger Point produce una contrazione rapida e involontaria della bandelletta tesa, conosciuta come segno di sussulto o "Twitch response". Il sussulto viene spesso descritto dal paziente come "un male che fa bene" ed è seguito da una sensazione di rilassamento.

Il risultato ottenuto è stato: riduzione del dolore nei distretti trattati con miglioramento del ROM e sensazione generalizzata di benessere anche a carico della respirazione. P. è stato indirizzato verso un ciclo di rieducazione posturale globale con fisioterapista formato per allungare la catena cinetica posteriore e la respiratoria con l'obiettivo di consolidare il risultato (parziale) raggiunto.

Nelle sedute successive è stato sottoposto allo stesso trattamento con aggiunta di ossigeno-ozonoterapia distrettuale e per via rettale per sfiammare i tessuti infiltrati e per ottimizzare l'emocromo (effetti su diatesi ematica). Abbiamo usato neuralterapia con procaina dapprima distrettuale, con pomfi nelle regioni dermatomeriche interessate per aumentare la soglia del dolore nel sottocute; a seguire iniezione in bolo endovena e in flebo per un effetto più sistemico e duraturo.

3.2. FASE DUE: RECUPERO VOCALE

Durata 3 settimane.

Grazie alle terapie effettuate con il protocollo della dottoressa Veronica Cascone, riesco ad avere delle giornate in cui il dolore era ridotto del 40%.

Ho iniziato a lavorare nel seguente modo sul recupero vocale.

LUNEDÌ: terapia del dolore con la dottoressa Veronica Cascone.

MARTEDÌ: riposo fisico, mi occupavo esclusivamente dell'idratazione e della lubrificazione, abbinati agli esercizi di onda mucosa e ai glissati 'protocollo 3X3 'Metodo PROEL.

MERCOLEDÌ: stretching di tutte le catene muscolari trattate durante la terapia.

Riprogrammazione posturale globale dei muscoli respiratori, al fine di ridurre il reflusso gastroesofageo, oltre che a migliorare la respirazione.

Circuito di allenamento vocale con il metodo heARTvoice, metodo didattico che ho ideato.

Ho avuto l'onore di far ricerca sul metodo presso il centro foniatico di Santander sotto la guida di Alfonso Borragán. Il dottor Alfonso Borragán, in un'intervista ha detto:

“Quello che mi piace del metodo HeARTvoice è il collegamento tra un'azione che si può imparare in modo semplice e veloce (come un asana di yoga e con molte altre discipline) con la voce. Spesso si realizzano dei programmi pedagogici in cui si abbina la voce al movimento ma il metodo HeARTvoice lo fa sempre in forma sistematica mantenendo in tutto il lavoro il concetto voce-movimento. Il metodo HeARTvoice ha un sistema di programmazione basato sul movimento che funziona SEMPRE. Con il continuo movimento o posture si raggiunge una qualità timbrica e di colore che la persona cerca. Per questo penso che l'idea di ricercare scientificamente, convalidando il sistema è una strada molto interessante ed intelligente, che nel futuro può sviluppare molte idee circa la fisiologia e l'uso della voce nelle discipline artistiche”.

Ho sviluppato il metodo HeARTvoice, grazie alla fibromialgia.

Ritrovare la mia voce intrappolata in un corpo che non riconoscevo più, mi ha costretto a ricercare in maniera attenta e costante circa la connessione tra corpo e voce.

Uno dei concetti che ho sviluppato è il concetto che definisco “Coerenza tra il movimento e l'emissione vocale”.

Esempio: ad un esercizio di onda mucosa ho sempre abbinato una postura, o una posizione yogica meno dinamica e che abbia il baricentro più basso, o posizioni che agevolano il sostegno costo diaframmatico. Ai glissati con le vocali, invece di cercare posture da mantenere, ho sempre abbinato, sequenze di movimento. Ho abbinato la tecnica di danza contemporanea 'GAGA dance' nata in Israele, ideata da Ohad Naharin.



OBIETTIVI DEL GAGA:

Elasticità, potenziamento, resistenza.

Una delle caratteristiche del Gaga è che non c'è una tecnica fatta da sequenze ripetitive e fisse, ma si basa su un approccio al movimento che lascia la libertà di improvvisare a chi lo esegue;

sono solo prescritte delle tracce/caratteristiche da eseguire.

Le tracce da eseguire ti indicano il focus sulla zona del corpo su cui si andrà a lavorare, con il fine di raggiungere il miglioramento di alcune doti fisiche, miglioramento della qualità del

movimento, scoperta e ricerca, dei propri limiti, delle proprie possibilità motorie. Una delle caratteristiche del Gaga è che il movimento di tutto il corpo non si ferma mai, anche se stiamo lavorando mettendo il focus - ad esempio - su una specifica parte del corpo.

Non si chiudono mai gli occhi e, nella ricerca del movimento, bisognerà rimanere ricettivi agli odori presenti nella stanza, alla differenza della nostra temperatura interna da quella esterna, ecc.

È una full immersion nella propriocettività e nella ricettività di tutto quello che circonda. Il mondo yogico mi ha fornito tantissime pozioni e sequenze, che hanno migliorato il mio modo di respirare, mi hanno fornito un mantenimento di elasticità post terapeutico, e mi hanno aiutato nello sfruttare alcune posizioni, ad esempio per evitare di comprimere il torace e l'addome che nonostante ha come effetto un'espiazione più intensa e più veloce, usata da molti cantanti, è complessa da gestire e poco ecologica.

Un Fibromialgico deve sempre mirare ad una tecnica minore sforzo possibile e maggior rendimento.

Per evitare questo tipo di compressione ad esempio il metodo heARTvoice sfrutta alcune posizioni sfruttando questo concetto.

Se utilizzo una posizione yogica che ad esempio metterà in contrazione eccentrica l'addome,



come può essere la posizione del guerriero, co programmando questa posizione alla voce, il corpo si riorganizzerà per compiere la medesima fonazione riorganizzando e attivando diversamente la muscolatura. Il protocollo heARTvoice e yoga mi ha permesso di: aumentare la mia propriocezione e di

percepire la stretta e univoca correlazione della respirazione e colonna vertebrale, di respirare senza sforzo e muovermi con più efficienza, di rimuovere gli ostacoli che impediscono il funzionamento naturale dei nostri apparati e che riflettono negativamente sulla gestione vocale, di mantenere i risultati post terapeutici della fase uno - svolta con la dottoressa Cascone - per non tornare indietro e rischiare per effetto della memoria corporea, di ritornare nello schema precedente.

La continua modulazione dei nostri schemi respiratori è considerata un modo di regolare il nostro ambiente emozionale interno.

Queste abitudini posturali e respiratorie operano per lo più inconsciamente, a meno che non venga introdotto un cambiamento intenzionale. Ho poi lavorato sul migliorare la mia disfagia, muovendo/massaggiando la laringe, facendo lo stretching della catena anteriore e posteriore del collo, allungando la catena linguale, rendendola più agile e precisa con un protocollo che ho chiamato 'quick tongue'.

Ho poi utilizzato gli esercizi PROEL per azzerare il tono muscolare della lingua:

Esercizio: guanto gonfio d'acqua posizionato sulla lingua mentre si parla, si canta, cambiando il liquido decidi l'intensità dell'esercizio, palloncino intraorale, il lavoro delle impedenze fatte con la mascherina, che mi hanno permesso di ridurre gli attriti, e di togliere rigidità ai tessuti molli della faringe. Ho lavorato cercando di rendere più simmetrica e armoniosa la muscolatura facciale. Ho notato che migliorando l'efficienza della deglutizione migliorava la mobilità laringea nel canto.

3.3. FASE TRE: FIBROMIALGIA E DISBIOSI

DURATA 3 mesi.

Dopo le prime tre settimane, ho continuato a lavorare nel medesimo modo, aggiungendo una fase di preriscaldamento vocale con agopressione - che ho chiamato "acupressure and voice" - 7/8 minuti di respirazione profonda sul tappetino con agopressione *rilascio di ossitocina (ormone del benessere), e ha la funzione di regolare la pressione sanguigna. Migliora la circolazione sanguigna, la circolazione linfatica superficiale, aiuta nello smaltimento di tossine, stimola direttamente il sistema neuromotorio, con benefici sulla muscolatura, rilassa le tensioni muscolari e diminuisce lo stress. Ho abbinato la respirazione profonda che sappiamo favorire il buon funzionamento del sistema linfatico e, agevolando il rilassamento, abbinarlo al tappeto con agopressione il risultato è nettamente amplificato.

Gli altri 7 minuti ho abbinato l'esercizio di onda mucosa, con la garza umida.

Durata 15 minuti.

Ho poi aggiunto "Restart", preciso protocollo alimentare ideato dal dottor Paolo Mainardi, che abbinato ad un integratore chiamato Serplus mira a ristabilire l'eubiosi intestinale.

Il Protocollo Restart si basa sulle nuove acquisizioni sul microbiota, organo che controlla ogni nostro parametro fisiologico e il funzionamento di tutti gli organi, permettendo di intravedere un'unica strategia, comune a diverse patologie, caratterizzate da una riduzione di queste capacità di controllo da parte del microbiota. Le diverse patologie dipendono dalle differenti vulnerabilità individuali sia genetiche che epigenetiche, facendo intravedere la possibilità di Una Medicina, unica per le diverse patologie in quanto agente sull'unico sistema controllore del corpo umano.

Il Protocollo Restart mima i processi fisiologici che avvengono durante l'allattamento al seno e il successivo svezzamento. Durante queste fasi della vita del neonato, che durano fino circa al settimo anno di vita, si assiste ad un progressivo e graduale aumento della biodiversità dei ceppi batterici componenti il microbiota. A questo aumento corrisponde una maggior forza del

microbiota che arriva in modo graduale e progressivo, sia ad essere capace di gestire i cibi della dieta dell'adulto, sia a superare indenne eventi stressogeni. Infatti, la cosiddetta "fragilità dell'anziano" è dovuta alla riduzione della biodiversità dei ceppi batterici che riduce la capacità di reagire senza danni agli agenti stressogeni.



Lo scopo del Protocollo Restart è quello di ripristinare una maggiore biodiversità dei ceppi batterici quando, a qualsiasi età possono essere stati ridotti da una alimentazione sbagliata o uso eccessivo di farmaci indebolenti il microbiota.

Composizione SERPLUS:

alfa-lattoalbumina è la siero-proteina maggiormente presente nel latte materno, dove rappresenta circa il 25% di tutte le proteine, mentre nel colostro ne rappresenta addirittura il 40%. Caratteristica peculiare di questa proteina è il suo elevato contenuto di triptofano, unico precursore della serotonina, e la scarsità degli altri amminoacidi che competono con il triptofano per la captazione cerebrale (dal sangue al cervello) cioè gli LNAA (Large Neutral Amino Acids: tirosina, valina, metionina, isoleucina, leucina, fenilalanina).

Le più importanti caratteristiche dell'alfa-lattoalbumina sono la tollerabilità, la digeribilità, la solubilità, l'elevato potere nutritivo, la massima biodisponibilità. Nel latte materno l'alfa-lattoalbumina è responsabile della riduzione della permeabilità intestinale, massima al momento della nascita, e dell'attivazione dei processi assorbitivi/difensivi intestinali.

I frutto-oligosaccaridi (FOS) e l'inulina sono fibre non digeribili; non venendo scisse dagli enzimi dello stomaco, arrivano Integre al colon, dove fermentano, producendo gli acidi grassi a corta catena (es. butirato) che costituiscono il principale nutrimento delle cellule intestinali, che quindi possono rispondere meglio alle stimolazioni dell'alfa-lattoalbumina.

La Stevia è stata scelta per avere indice e carico glicemico nullo e per le sue proprietà disinfiammanti e antiossidanti. La formulazione dell'alfa-lattoalbumina con FOS e inulina rappresenta una combinazione originale e innovativa.

Con la fase tre sono migliorato ulteriormente nella sintomatologia dolorosa del 10%.

È diminuito in maniera significativa il reflusso gastroesofageo; ho ripetuto la gastroscopia, ed è risultato che da gastrite atrofica, precedentemente diagnosticata, risultava una lieve gastrite. In questa fase ho inserito anche l'uso del byte notturni, che ha migliorato la cervicgia muscolo tensiva.

3.4. FASE QUATTRO: FIBROMIALGIA, VOCE E INCONSCIO

Durata 3/4 mesi.

Sono sempre stato convinto dell'importanza della qualità dei pensieri di un artista e della giusta percezione che si può avere di sé stessi. È per questo che dal 2009 ad oggi ho seguito alcuni corsi con psicoterapeuti, al fine di acquisire metodiche che lavorino nel potenziare l'autostima e il benessere mentale. Tra i più interessanti, i corsi di ipnosi, che mi hanno regalato spunti di ricerca.

Nonostante la mia conoscenza come counselor, ho deciso di farmi aiutare da una persona esterna. Mi rendevo conto che il convivere costantemente con il dolore cronico, mi stressava tantissimo e, nonostante la mia voglia di condurre una vita normale e, nonostante io praticassi meditazione, autoipnosi, Yoga nidra, avevo bisogno di un referente esterno a cui scaricare il mio problema.

Ho iniziato con un ciclo di ipnosi con il mio maestro Stefano Benemeglio, creatore delle discipline analogiche Benemegliane, lo studio cioè, delle leggi e delle regole che governano il comportamento emotivo dell'uomo.

In uno Studio Scientifico si sono indagate, tramite risonanza magnetica funzionale, le aree cerebrali attive in seguito a suggestioni ipnotiche date ai soggetti affetti da Fibromialgia.

La riduzione del dolore dovuta alle suggestioni di analgesia era correlata all'attivazione di diverse aree tra cui cervelletto, talamo, corteccia cingolata, corteccia sensoriale primaria e secondaria, insula e corteccia prefrontale. Ad una maggiore attivazione di questo complesso circuito cerebrale, corrispondeva una più efficace anestesia.

Questo ciclo mi ha fornito un miglioramento emotivo, sono migliorato nella gestione del dolore e soprattutto ho smesso identificarmi nella mia malattia. Al termine della fase 4 mi rendevo conto che i risultati delle terapie, che facevo con la dottoressa Cascone, erano più duraturi. Arrivato a questa fase, avevo una sintomatologia generale migliorata, del 60%/70%.

Anche la voce, con il passar del tempo, iniziava a funzionare sempre meglio.

Purtroppo, nell'agosto del 2018 sviluppo un altro sintomo molto stressante ed invalidante; una dispnea severa che persiste notte e giorno non-stop per circa un anno, senza riuscire a trovare nessun sollievo.

Escluse le complicanze polmonari, determiniamo con l'allergologo che ho una severa risposta immunitaria all'acaro della polvere. Inoltre, con l'otorino valutiamo di migliorare strutturalmente il naso, dato che presenta - a causa dell'allergia - turbinati ipertrofici, una deviazione del setto e la formazione di uno sperone osseo.

La terapia dell'allergologo è la seguente:

- 1) immunoterapia sublinguale all'amaro della polvere per tre anni
- 2) cicli da 20 giorni al mese di spray nasale Dymista
- 3) cicli di RObilas antistaminico, abbinati all'assunzione di Montegen

La terapia farmacologica riesce a ridurre la sintomatologia e quando riesco a respirare bene con il naso, mi accorgo che la voce funziona benissimo; quando sono in fase acuta, la voce è distonica, stecca improvvisamente e non mi permette di performare. Questo mi ha permesso di capire quanto la funzionalità nasale incide nella performance.

La dispnea, quando è severa, mi porta ad irrigidire la lingua, la muscolatura profonda laringea e ad attivare i muscoli accessori respiratori, portandomi dolore al collo.

Sto attualmente lavorando nel cercare qualche protocollo che mi permetta di riuscire a non soffrire di questa severa secchezza nasale che si abbina sempre a quando peggiora la dispnea. Sono inoltre convinto che anche migliorare il naso strutturalmente porterà i suoi benefici. A breve dovrò programmare quando procedere con l'intervento.

4. CONCLUSIONI

La Fibromialgia è una patologia cronica invalidante, che crea problemi vocali in particolare modo ai professionisti della voce che ne sono affetti. Lady Gaga è affetta dalla Fibromialgia ed ha dovuto annullare per ben due anni i suoi tour.

Richiede un approccio multifattoriale e necessita di un impegno costante da parte del paziente che ne soffre.

Continuo costantemente con tutto quello sopraccitato per tenere a bada i sintomi, perché non bisogna abbassare mai la guardia.

Tutto quello che vi ho raccontato mi ha permesso in questi anni, di ridurre la sintomatologia generica del 60% circa, restituendomi, nonostante le difficoltà la mia vita.

Il sintomo da eliminare adesso è la dispnea associata a questa ostruzione e secchezza nasale, che mi impedisce quando è in fase acuta, di controllare la voce nel canto.

L'aver studiato il metodo PROEL, non soltanto ha arricchito il mio modo di insegnare ma mi ha



concesso di capire profondamente quando le mie idee erano giuste e quando non lo erano, permettendomi di avere delle basi solide con cui continuare a ricercare.

Bibliografia

Autori: Alfonso Borragán Torre, José A del Barrio del Campo, José N.Gutierrez Fernandez

Titolo: El juego vocal para prevenir problemas de voz

Editore: Ediciones Aljibe

Anno 1999

Autori: Franco Fussi, Elisa Turlà

Titolo: Il trattamento delle disfonie: una prospettiva per il metodo Voicecraft

Editore: Omega

Anno: 2008

Autore: Abby Ellsworth

Titolo: Anatomia dello Yoga

Editore: Erika

Anno: 2018

Autore: Enzo Soresi

Titolo: Il cervello anarchico

Editore: UTET

Anno: 2017

Autore: John Sharkey

Titolo: Dry Needling. Manuale pratico per la terapia dei trigger point miofasciali

Editore: Edi.Ermes

Anno: 2018

Autori: Nicholas Marcer, Jon Parsons

Titolo: Osteopatia. Modelli di diagnosi, trattamento e pratica

Editore: Marrapese

Anno: 2012

Autore: Stefano Benemeglio

Titolo: C'era una volta l'ipnosi. Storia di una rivoluzione

Editore: OM

Anno: 2018

Autore: Paolo Mainardi

Titolo: Alla ricerca dell'Una (medicina)

Editore: Libellula

Anno: 2013