

Terapie complementari

Complementary therapies (Italian)

Questa scheda ha lo scopo di fornire informazioni di carattere generale sulle terapie complementari per le persone affette da artrite. La scheda offre un riepilogo delle attuali risultanze di studi sulle terapie complementari per l'artrite nonché consigli utili per l'uso sicuro di tali terapie.

Cosa sono le terapie complementari?

Le 'terapie complementari' sono trattamenti o terapie che non rientrano nei trattamenti convenzionali (come farmaci o interventi chirurgici) di una malattia. Le terapie complementari vengono somministrate assieme ai trattamenti convenzionali e sono anche definite terapie 'tradizionali' o 'alternative'. Alcuni esempi di terapie complementari sono l'agopuntura, i massaggi, l'aromaterapia, gli integratori vitaminici e minerali ed i medicinali a base di erbe.

Le terapie complementari funzionano?

La principale critica a carico delle terapie complementari è che vi sono scarse prove di natura scientifica che tali terapie funzionino. In molti casi, le ricerche in materia sono scarse o nulle. In altri casi, sono stati condotti solo studi di scarsa qualità e pertanto i risultati potrebbero essere imprecisi o esagerati. Prima di provare una terapia complementare, cercate di capire se i benefici siano stati dimostrati chiaramente in modo da non essere ingannati o illusi con false speranze. Le prove attuali e affidabili presentate da studi sulle terapie complementari per l'artrite sono riassunti di seguito.

| | Osteoartrite (OA) | Artrite reumatoide |
|------------------------|--|--|
| PROVE CERTE | | Olio di pesce |
| PROVE MODESTE | Agopuntura (ginocchio OA) Gel alla capsaicina (applicato sulla pelle) Incenso indiano Metilsulfonilmetano Phytodolor Rosa canina Pastiglie di S-adenosilmetionina (SAMe) | Acido gamma-linoleico (presente nell'olio di semi di borragine/starflower, olio di enagra ed olio di semi di ribes nero) Thunder god vine (<i>Tripterygium wilfordii</i>)* (* Effetti collaterali importanti sono stati riportati con il ricorso a questo trattamento. Richiedete consulenza professionale prima di cominciare.) |
| PROVE LIMITATE# | Agopuntura per anca OA Insaponificabili all'avocado-semi di soia (ASU) Ondroitina Artiglio del diavolo (<i>Harpagophytum procumbens</i>) Zenzero Solfato di glucosamina Cozza verde Olio di krill Estratto di corteccia di pino SKI 306X Estratto di salice bianco | Agopuntura Olio di krill Phytodolor |

La ricerca è promettente ma è limitata ad uno o a pochi esperimenti, oppure riporta risultati contrastanti per questi trattamenti, e sono necessarie ulteriori ricerche. (Importante, sono disponibili molte altre cure anche se sono state testate solo in singoli esperimenti, oppure non è stata dimostrata la loro sicurezza e/o efficacia. Inoltre non ci sono prove affidabili che dimostrino che le terapie complementari sono efficaci contro qualsiasi altro tipo di artrite.)

Le terapie complementari sono sicure?

Poiché molte terapie complementari non sono state sperimentate accuratamente, non si sa se siano sicure o meno. Le terapie complementari devono essere trattate con la stessa attenzione e rispetto delle altre. Molte terapie complementari possono causare effetti collaterali ed interagire con gli altri medicinali (ad esempio quelli venduti con ricetta medica). Questo può provocare gravi problemi di salute o rendere meno efficaci gli altri medicinali. Consultate il vostro medico o farmacista prima di usare qualsiasi terapia complementare.

Prima di iniziare a seguire una terapia complementare

Ecco alcuni accorgimenti a vostra protezione:

- Chiedete al vostro medico una diagnosi accurata.
- Chiedete informazioni sulla cura. Parlate della cura col vostro medico. Cercate di capire se la cura possa interagire con i trattamenti in corso. Non interrompete nessuna cura senza prima parlarne col vostro medico. Potete parlare della cura anche col vostro farmacista o Arthritis Office di zona. Ricordatevi che le informazioni che vi vengono date dalla persona che promuove il prodotto o la terapia possono non essere affidabili, o la persona può ricevere incentivi finanziari per raccomandare una cura specifica.
- Sinceratevi di essere in grado di permettervi il trattamento o la terapia, soprattutto se sono a lungo termine.
- Controllate i titoli e le qualifiche degli operatori interessati. I siti internet di alcune associazioni professionali sono elencati qui sotto per maggiori informazioni o per aiutarvi a trovare un operatore qualificato.

Segnali di avvertimento

Fate attenzione ai seguenti segnali di avvertimento quando prendete in considerazione un nuovo trattamento:

- Viene promessa una cura. Attualmente non esiste una cura per la maggior parte delle artriti e pertanto dovete diffidare di prodotti o trattamenti che promettono una cura.
- La cura, il trattamento o il prodotto vengono definiti un segreto. Gli operatori in buona fede si scambiano le rispettive conoscenze in modo che i colleghi possano analizzare le loro scoperte.
- Le risultanze del trattamento si basano solo su esperienze personali (cosiddetti "testimonials"). Questo potrebbe essere un segnale che il trattamento non è stato testato scientificamente.
- Vi viene detto di rinunciare ad attuali trattamenti efficaci oppure venite scoraggiati dall'ottenere un trattamento dal vostro medico.
- Il trattamento è molto costoso e non rientra nella copertura di qualsiasi assicurazione medica.

Collaborare con il vostro team sanitario

Potreste nutrire qualche apprensione che il vostro medico o altri membri del vostro team sanitario siano critici delle terapie complementari. Tuttavia, è molto importante tenere informato il vostro team sanitario, anche se non è d'accordo con tali terapie. Il vostro team sanitario, soprattutto il medico e il farmacista, non può darvi i migliori consigli professionali se non è al corrente di tutti i trattamenti da voi seguiti. Questo vale anche per supplementi vitaminici, medicine a base di erbe e altre terapie.

RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

Tutti i trattamenti, anche quelli 'naturali', possono avere effetti collaterali. Mettete sempre al corrente il vostro team sanitario di tutti i trattamenti che state seguendo.