

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. Ciò non significa che non dovete provare terapie complementari. 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 nella pagina seguente.

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. Questo può provocare gravi problemi di salute o rendere meno efficaci gli altri medicinali (ad esempio quelli venduti con ricetta medica). 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. È importante sapere esattamente da quale tipo di artrite si è affetti, prima di incominciare qualsiasi trattamento.
- 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.
- Informazioni sul trattamento. Ricordatevi che le informazioni che vi vengono date dalla persona che promuove il prodotto o la terapia possono non essere affidabili. Potete parlare della cura anche col vostro farmacista o Arthritis Office di zona.
- 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

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.

Per trovare il più vicino Arthritis Office:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

- 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.

	Osteoartrite	Artrite reumatoide
Prove certe		<ul style="list-style-type: none"> • Olio di pesce
Prove modeste*	<ul style="list-style-type: none"> • Agopuntura (osteoartrite del ginocchio) • Zenzero • Cozza verde • Incenso indiano (Boswellia serrata) • Phytodolor • Estratti di corteccia di pino • Rosa canina • S-adenosilmetionina (SAMe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Acido gamma-linolenico (presente nell'olio di enagra, nell'olio di semi di borragine/starflower e olio di semi di ribes nero)
Prove limitate#	<ul style="list-style-type: none"> • Agopuntura (osteoartrite dell'anca) • Insaponificabili all'avocado-semi di soia (ASU) • Cerotti cinesi a base di erbe contenenti FNZG o SJG • Condroitina • Artiglio del diavolo • Olio di pesce • Solfato di glucosamina • Olio di Krill • SJG • SKI 306X • Curcuma • Vitamina A,C,E • Vitamina B Complex • Estratto di corteccia di 	<ul style="list-style-type: none"> • Agopuntura • Olio di Krill • Phytodolor

* Risultati promettenti rivelati da molteplici studi ma ancora alcuni dubbi riguardo l'efficacia

Risultati positivi da uno studio singolo ma vi sono dubbi profondi sull'efficacia

(Importante, vi sono molti altri trattamenti disponibili sebbene non sia stata provata 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).

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.

© Copyright Arthritis Australia 2007. Revisione maggio 2015. **Fonti:** Un elenco completo della bibliografia usata per realizzare questa scheda informativa è disponibile presso il più vicino Arthritis Office. L'Australian General Practice Network, l'Australian Physiotherapy Association, l'Australian Practice Nurses Association, la Pharmaceutical Society of Australia e il Royal Australian College of General Practitioners hanno contribuito alla realizzazione della presente scheda informativa. Questo progetto è sussidiato dalle sovvenzioni del governo australiano, Ministero della Sanità.

Il più vicino Arthritis Office dispone di informazioni e di iniziative educative e di supporto per le persone affette da artrite.

Numero verde 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Clausola esonerativa: La presente scheda informativa è pubblicata da Arthritis Australia a soli scopi informativi e non deve essere usata in luogo di pareri medici.