

Com millorar el dolor persistent d'ossos i músculs

El dolor persistent d'articulacions, ossos i músculs pot afectar la qualitat de vida i fins i tot l'estat d'ànim de la persona que el pateix. **Seguiu el tractament farmacològic** prescrit pel metge o metgessa de família.

Què més podeu fer?

Per ajudar a disminuir el dolor, la discapacitat i la medicació necessària podeu millorar l'alimentació, l'exercici físic, l'estat d'ànim i el descans, i evitar el tabac.

Alimentació

Es recomana que seguïu una **dieta mediterrània** i que **mengeu** aliments rics en polifenols:

- **5 racions diàries de fruita o verdura** (raïm, maduixes, gerds, magrana, alvocat, nabius, remolatxa, bròquil, col, albergínia, tomàquet, ceba, all o pebrot).
- Cereals naturals integrals, oli d'oliva verge, iogurts, quefir, fruita seca, llavors i cacau.
- **4 racions setmanals de peix o llegums** (llenties, mongetes, pèsols, soja...).
- **Aliments rics en omega-3** (peix blau, nous, llavors de sèsam, xia, lli).



Reduïu

- Els aliments d'origen animal: carn blanca, ous i formatge fresc (2 per setmana); carn vermella (1 per setmana).
- Els sucres, greixos i aliments processats.

Beveu aigua: la deshidratació pot augmentar la sensibilitat al dolor.

Eviteu

- **El sobrepès,** que afecta el nivell del dolor. Eviteu menjar un excés de calories, però no salteu àpats ni piqueu entre hores.
- **La deficiència de vitamina D** (preneu uns minuts de sol cada dia i eviteu menjar sempre productes desnatats), de **vitamina B₁₂** (carn, peix, ou, marisc i làctics) i de minerals com el **magnesi** (verdures de fulla verda, fruites, fruita seca, llegums o cacau).

- **La cocció perllongada** dels aliments per evitar la pèrdua de nutrients.

Si teniu **artrosi de genoll**, la **cúrcuma** i el **gingebre** poden millorar el dolor i la rigidesa.

Exercici físic

L'exercici ajuda a reduir el dolor i la discapacitat, augmenta l'agilitat, redueix el greix corporal i millora l'estat d'ànim.



Cal que feu diàriament activitat física adaptada a la vostra edat, les malalties que patiu, la mobilitat que tingueu i les vostres preferències. Podeu anar a caminar, en bicicleta, nedar, fer *aiguagim*, ioga, taitxí, estiraments musculars, etc.

Milloreu l'estat d'ànim

Realitzeu activitats agradables. **Penseu en positiu** i controleu els pensaments negatius

Practiqueu la **meditació** i la **relaxació**, i mantingueu les relacions socials i familiars.



Descans

Feu exercici moderat, millor al matí. Seguiu un horari per dormir més o menys estable, amb una rutina relaxada abans d'anar a dormir. Mantingueu l'habitació tranquil·la, fosca i sense pantalles. Utilitzeu el llit només per dormir. Aneu a dormir quan tingueu son i no us hi quedeu quan ja no en tingueu.

Eviteu les migdiades llargues. Eviteu els estimulants (cafè, té, xocolata, begudes amb cola...), l'alcohol, el tabac, els sopars abundants, l'exercici intens i les activitats estressants les hores prèvies a anar a dormir.

Feu relaxació abans d'anar a dormir.

Deixeu el tabac

Deixar el tabac ajuda a reduir el dolor crònic de l'esquena, la fibromiàlgia i el mal de cap intens.