

## 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'. Esempi di terapie complementari comprendono agopuntura, massaggi, aromaterapia, vitamine, minerali e medicine 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. Questo non vuol dire che non dovrete provare terapie complementari. Dovreste semplicemente essere

sicuri di capire se gli effetti benefici sono stati chiaramente dimostrati in modo da non raggiungere conclusioni errate o nutrire false speranze. Attuali risultanze affidabili sulle terapie complementari sono riassunte qui sotto.

#### Le terapie complementari sono sicure?

Poiché molte di queste terapie non sono state testate a fondo, non si sa se siano sicure o meno. Ciò che si sa è che le medicine complementari devono essere trattate con la stessa attenzione e con lo stesso rispetto che si hanno per gli altri farmaci. Molte medicine complementari possono provocare effetti collaterali e alcune possono interagire e interferire con altri farmaci. Ciò può essere causa di gravi disturbi alla salute o rendere altri farmaci (ad esempio i farmaci prescritti dal medico) meno efficaci. Prima di ricorrere ad una terapia complementare, parlatene col medico, col farmacista di fiducia o con esperto di terapie complementari.

	Osteoartrite (OA)	Artrite reumatoide	Mal di schiena
QUALCHE INDICAZIONE DI EFFETTI BENEFICI	Agopuntura per l'osteoartrite del ginocchio	Acido gamma linolenico	Artiglio del diavolo*
	Glucosamina solfato		Caienna*
	Insaponificabili di avocado-semi di soia (ASU)		Cortecchia di salice*
	Capsaicina		Agopuntura per mal di schiena cronico
	Cozze verdi		(*Testate per solo 6 settimane, effetti a lungo termine sconosciuti)
	Estratto di zenzero		
INDICAZIONE DI EFFETTI BENEFICI NON CHIARA**	Agopuntura per l'osteoartrite dell'anca	Cozze verdi	Agopuntura per mal di schiena episodico
	Condroitina	Agopuntura	
	Albero tipi		
	Tè verde		
INDICAZIONE DI NESSUN EFFETTO BENEFICO	Selenio	Selenio	
	Vitamina A, C, E	Vitamina A, C, E	

\*\* Questo non significa che questi trattamenti non vi saranno d'aiuto; significa che servono ulteriori ricerche

## Prima di iniziare a seguire una terapia complementare

Ecco alcuni accorgimenti a vostra protezione:

- Ottenete una diagnosi precisa dal medico. È importante sapere esattamente quale tipo di artrite avete prima di iniziare una qualsiasi terapia.
- Parlate al medico della terapia. Informatevi se vi sono probabilità che la terapia interagisca con altri trattamenti a cui vi state sottoponendo. Non interrompete alcun trattamento prima di averne discusso con il medico.
- Ottenete informazioni sulla terapia. Tenete presente che le informazioni a voi fornite dalla persona che promuove un determinato prodotto o una determinata terapia potrebbero non essere affidabili. Interpellate il medico, il farmacista di fiducia o il più vicino Arthritis Office.
- 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.

© Copyright Arthritis Australia 2007. Revisione febbraio 2010. **Fonte:** Un elenco esaustivo 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. Il governo australiano ha erogato sovvenzioni a supporto di questa iniziativa.

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](http://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.