

sistematica di 49 sondaggi condotti in 15 paesi ha prodotto un'evidenza che dimostra l'applicazione considerevole di approcci complementari e alternativi, specialmente nella popolazione generale adulta [3]. Questa realtà trova riscontro nel fatto che le linee guida applicabili adottano sempre più spesso la cosiddetta medicina complementare e alternativa (CAM)^b, tra cui fisioterapia/massaggi, attività fisica, termoterapia, ultrasuoni, agopuntura, dispositivi medici e yoga [2].

La medicina integrativa^c potrebbe ridurre il ricorso agli analgesici tradizionali e quindi il rischio di effetti indesiderati [2]. Al contempo, esistono fattori psicosociali che possono contribuire al mantenimento della salute psicosociale e spirituale, per esempio attraverso tecniche di mindfulness; attività quali yoga ed esercizio fisico possono favorire la salute mentale e alleviare la depressione, il che può a sua volta causare una riduzione del dolore. Questo concetto è supportato da studi clinici: per esempio, delle interviste qualitative hanno evidenziato una percezione di sollievo dal dolore e di miglioramento del benessere a seguito dell'adozione di approcci complementari e integrativi in una struttura di assistenza a lungo termine [4].

^cLa medicina integrativa si concentra sulla persona nella sua globalità e utilizza tutti gli approcci terapeutici adeguati, inclusa la CAM, per favorire salute e guarigione ottimali.

In conclusione, l'introduzione di approcci complementari e integrativi a sostegno della capacità dell'organismo di guarire se stesso possono ridurre il carico sul sistema muscoloscheletrico e al contempo superare il rischio di effetti indesiderati associato alle terapie farmacologiche tradizionali.

Letteratura

1. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global burden of disease 2019. <https://www.thelancet.com/lancet/visualisations/gbd-compare> (accessed on the 25.10.2021).
2. McSwan J, Gudin J, Song XJ, Grinberg Plapler P, et al. Self-Healing: a concept for musculoskeletal body pain management – scientific evidence and mode of action. *J Pain Res* 2021;14:2943–58.
3. Harris PE, Cooper KL, Relton C, Thomas KJ. Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by the general population: a systematic review and update. *Int J Clin Pract* 2012;66:924–39.
4. Evans R, Vihstadt C, Westrom K, Baldwin L. Complementary and integrative healthcare in a long-term care facility: A pilot project. *Glob Adv Health Med* 2015;4:18–27.

Conflitto di interessi: B. Giannakopoulos, H. Kechemir, M. Amessou, I. Igracki Turudic sono dipendenti di Sanofi.

Dichiarazioni: Medical writing e pubblicazione finanziati da Sanofi.

Informazioni sul manoscritto

Inoltrato il: 19.11.2021

Accettato il: 25.07.2022

Pubblicato il: 06.09..2022