



Fibromialgia, quando tutto duole

Con un approccio multimodale, il dolore può essere gestito



Autore:
Dr. Nicola Keller,
specializzato in
reumatologia

La **fibromialgia** rientra nella branca del reumatismo, un termine generico usato per indicare più di 200 patologie che interessano il tessuto connettivo e di sostegno dell'apparato locomotore: quindi **ossa, articolazioni e parti molli**.

Le persone che soffrono di fibromialgia lamentano dolori cronici diffusi in più punti del corpo, solitamente su entrambi i lati (sinistro e destro) e in entrambe le metà (sopra e sotto il bacino). I dolori si accompagnano spesso ad altri disturbi "neurovegetativi": insonnia, stanchezza cronica, esaurimento, mani e piedi freddi, meteoropatia, problemi di circolazione, disturbi gastrici e intestinali, difficoltà respiratorie, emicranie, blackout, disturbi della concentrazione e della memoria, ansia e depressione. **La patologia colpisce tra lo 0,5% e il 5% della popolazione, principalmente le donne**. Diversamente da altre patologie, per la fibromialgia non esiste un test evidente che accerti la malattia. Generalmente i

valori ematici, le radiografie, le ecografie o altre immagini non marcano anomalie. **Mancando evidenze e criteri chiari, è spesso difficile identificare la fibromialgia**, la cui diagnosi arriva spesso dopo l'esclusione di possibili altre patologie.

Cause e diagnosi

Sulle cause scatenanti vi è molta incertezza: si suppone possa essere determinata da alterazioni nei muscoli, nel tessuto connettivo o nel cervello. Anche il fattore ereditario potrebbe in parte intervenire, definendo una **predisposizione per i disturbi del metabolismo della serotonina** (che serve per esempio a migliorare l'umore e a regolare i ritmi di veglia e sonno). Talvolta viene identificata come malattia di natura psichica, per cui le persone colpite percepiscono il dolore in maniera alterata o sopportano meno lo stress. Un'altra ipotesi connette la malattia a un **disturbo di tipo somatoforme o affettivo**. Nei disturbi somatoformi non si riconosce alcuna alterazio-

ne di tipo fisico che porti alla manifestazione del dolore: l'origine potrebbe essere una carente produzione di inibitori del dolore naturali o una riduzione della soglia del dolore, condizione che porterebbe nel tempo a sviluppare una **"memoria del dolore"**, ovvero sensazioni dolorose, ma senza la presenza di stimoli scatenanti. I disturbi affettivi sono condizioni psichiche che si riflettono sull'umore e sulle emozioni, associabili quindi principalmente a stati depressivi.

Tra i fattori scatenanti possono rientrare lo stress, inteso come sollecitazione fisica eccessiva, o le forme di stress psicologico, come i conflitti interpersonali gravi o i traumi psichici. Spesso, quindi, diversi fattori combinati concorrono alla manifestazione della malattia.

Durante la seduta di anamnesi, il medico può porre alcune domande sui dolori avvertiti nelle varie parti del corpo e attribuisce loro un punteggio da 0 a 19, sulla base della scala del dolore denominata **"Widespread pain index" (WPI)**.

Vengono poi identificati eventuali sintomi associati (SS: "Symptom scale"), cioè **sintomi cognitivi**, come la difficoltà di concentrazione o la smemoratezza, oppure sintomi somatici o funzionali, come stanchezza, fiato corto o mal di testa.

Anche a questi sintomi viene assegnato un punteggio da 0 a 3. Queste scale possono essere d'aiuto non solo per stabilire la diagnosi, ma pure per **monitorare nel corso del tempo la malattia nelle sue manifestazioni**, talvolta più, talvolta meno marcate.

Il trattamento

La fibromialgia è associabile sia alla sfera dei disturbi fisici che a quelli psichici: non vi è una causa specifica scatenante, ma un ventaglio ampio. Questa "varietà" si riflette anche sulle terapie proposte, che non sono quindi esclusivamente medicamentose. **Per affrontare la fibromialgia si consiglia un approccio multimodale, che affronti la malattia sotto più fronti e che si basi su un principio modulare.** Le terapie mirano ad alleviare i dolori e a migliorare la qualità di vita dei pazienti fibromialgici, attraverso le seguenti proposte terapeutiche.

- **Attività sportiva:** ginnastica dolce, che combini allenamento aerobico a esercizi di rafforzamento e allungamento muscolare. Inizialmente l'attività fisica può risultare difficoltosa, ma, se praticata con regolarità, porta a evidenti benefici, quali la riduzione di stress e dolori, l'aumento della resistenza e del benessere in generale. Non servono grandi allenamenti sportivi: semplici attività integrate nella quotidianità, quali una breve passeggiata, salire le

Qual è l'origine della parola fibromialgia?

Il termine fibromialgia è composto dal latino "fibra" (che ha lo stesso significato del nome in lingua italiana) e dalle parole greche μῦς (mys, "muscolo") e ἄλγος (algos, "dolore"): indica quindi un "dolore nelle fibre muscolari".

scale, andare in bicicletta, possono contribuire in maniera significativa al miglioramento della propria condizione.

La Lega ticinese contro il reumatismo organizza corsi di ginnastica dolce, di rilassamento e di potenziamento muscolare: reumatismo.ch/ti/corsi.

- **Sostegno psicologico:** l'intento è interrompere gli schemi mentali negativi, contrapponendo le sensazioni positive a quelle negative, aiutando ad affrontare problemi e conflitti, inserendo momenti piacevoli di relax nella quotidianità da cui trarre piacere e sviluppando le proprie capacità per superare i momenti di dolore.
- **Terapia medicamentosa:** per dare sollievo ai sintomi legati alla fibromialgia vengono solitamente suggeriti analgesici, anticonvulsivi o antidepressivi. In genere, comunque, i medicinali non sono particolarmente efficaci per lenire i dolori fibromialgici. Assolutamente controindicate sono le terapie a base di oppioidi o di corticosteroidi!
- **Terapie adiuvanti:** dalla medicina complementare possono essere d'aiuto trattamenti di agopuntura, tecniche di rilassamento come lo yoga, il tai chi o il training autogeno, terapie fisiche con applicazioni calde o fredde.

La fibromialgia è una patologia cronica, ma **la combinazione dei diversi moduli terapeutici (medicamenti, sostegno psicologico, movimento fisico) aiuta ad accettarla e a convivere più serenamente con i limiti della propria condizione.** ●

Per approfondire

Su questo argomento esiste un opuscolo sfogliabile, che può essere scaricato dal sito reumatismo.ch (shop) oppure può essere ricevuto gratuitamente a casa contattando il segretariato LTCR
☎ Tel. +41.91.825.46.13
✉ info.ti@rheumaliga.ch