

La fibromialgia un dolore “invisibile”

L'approccio multidisciplinare è fondamentale per salvaguardare la qualità di vita

di Stefania Lorenzi

Dolori muscolari e indolenzimento diffusi in tutto il corpo, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, stati d'ansia, stanchezza cronica. La fibromialgia porta con sé un'enormità di sintomi che impattano in maniera importante la qualità di vita di chi ne è colpito. Quali sono le cause? Come affrontare le tante difficoltà imposte dalla malattia? Lo chiediamo al Dr. Nicola Keller, reumatologo.

«La fibromialgia è una malattia piuttosto misteriosa da capire: viene classificata come un disturbo somatoforme, ovvero che presenta più sintomi fisici di natura cronica accompagnati da stati importanti di ansia, preoccupazione, difficoltà nel gestire anche attività semplici, sensazioni “sproporzionate” rispetto ai segni clinici. Talvolta viene inquadrata come una patologia di natura psichica che porta a reagire meno bene allo stress o a percepire il dolore maggiormente. Nella malattia potrebbe intervenire un'insufficiente produzione di inibitori del dolore naturali, che porterebbe nel tempo a sviluppare una “memoria del dolore” che sfocia in sensazioni dolorose diffuse, anche in mancanza di un vero e proprio stimolo scatenante, con ricadute sull'umore e sulle emozioni.»



Dr. Nicola Keller, reumatologo

Come si presenta la malattia? Quali i sintomi?

«Le persone colpite da fibromialgia lamentano dolori muscolari cronici diffusi in molte parti del corpo, in entrambi i lati (destra e sinistra) e metà (sopra e sotto). I dolori interessano le spalle, la schiena, il bacino, le braccia, le gambe. Le persone che soffrono di questa patologia avvertono affaticamento muscolare, indolenzimento e spossatezza persistenti. Molti la descrivono “come un cappotto pesante che preme sul corpo”. Nei casi più gravi il dolore viene descritto come tagliente o bruciante. Oltre ai dolori cronici, la fibromialgia si presenta con altri disturbi: sonno non ristoratore, cefalee, difficoltà di concentrazione, stanchezza continua, disturbi gastrointestinali, stati subdepressivi.»

Quali sono le cause? Come si arriva alla diagnosi?

«È una malattia molto articolata, le cui cause sono riconducibili a fattori genetici e ambientali interconnessi (eventi stressanti, traumi fisici o psichici, malattie, lutti). La maggior parte dei pazienti non riesce tuttavia a identificare un evento specifico che abbia scatenato i sintomi. Nella fibromialgia si presume possa intervenire un'alterazione ormonale o di neurotrasmettitori a livello del sistema nervoso centrale, aspetto che potrebbe giustificare la scarsa qualità del sonno e la ridotta soglia di sopportazione del dolore. Alcune teorie annoverano lo stress tra gli agenti scatenanti o i fattori di rischio della fibromialgia, inteso come eccessive sollecitazioni fisiche o come stress psicologico (ad esempio conflitti interpersonali gravi o traumi psicologici). Nella malattia vi sarebbe quindi una difficoltà nello superamento dello stress che si accompagna ad una problematica elaborazione del dolore.

Diagnosticare la fibromialgia è piuttosto complesso. Non sono disponibili biomarcatori diagnostici (motivo per cui viene anche definita “malattia invisibile”). In mancanza di veri e propri sintomi specifici perché comuni a molte altre patologie muscoloscheletriche, neurologiche ed endocrine, né di test ed esami particolari che possano rilevare la malattia, si arriva alla diagnosi per esclusione. Si sospetta la presenza di fibromialgia quando il dolore diffuso, la stanchezza, la difficoltà di concentrazione non sono

Malattie reumatiche

Fibromialgia

Leggerezza
contro il reumatismo
Il movimento è salute

L'opuscolo può essere sfogliato sul sito reumatismo.ch (shop) oppure ordinato presso il segretariato e ricevuti gratuitamente a casa. Tel. 091 825 46 13, info.t@rheumaliga.ch

riconducibili a cause specifiche o sono “sproporzionati” rispetto ai risultati fisici e ai test di laboratorio. Vi sono poi delle aree del corpo, definite “tender points”, ovvero punti del corpo la cui pressione provoca dolore. Quel che è certo è che si tratta di una malattia cronica e per chi ne soffre ha un impatto importante sulla qualità di vita a causa degli stati d'ansia, del dolore e della stanchezza cronici.»

Quali le possibilità di trattamento?

«Il primo passo importante è informare il paziente sulle caratteristiche della malattia, indagare insieme le possibili cause scatenanti, i fattori ambientali e gli schemi mentali che potrebbero peggiorarne lo stato. Occorre affrontarla attraverso un percorso terapeutico che parte dall'educazione del paziente, che deve quindi essere parte attiva della terapia e modificare eventuali abitudini di vita che potrebbero ostacolare la cura.

L'approccio più efficace è senz'altro quello multidisciplinare:

- per quanto riguarda la terapia farmacologica il reumatologo può prescrivere farmaci per alleviare i dolori e conciliare il sonno (come quelli a base di duloxetina, amitriptilina, pregabalina), così come analgesici convenzionali (come il paracetamolo) o deboli oppiacei (come il tramadolo). Attenzione: forti oppiacei e corticosteroidi sono assolutamente controindicati!
- l'attività fisica è un'altra componente fondamentale del trattamento, con esercizi di allungamento e di tonificazione muscolare (sia per gli arti inferiori che per quelli superiori, mantenere le posizioni per 30 secondi, ripetere per 5 volte). Anche l'esercizio aerobico, come camminare velocemente, nuotare o andare in bicicletta, porta grandi benefici;
- efficaci anche le tecniche di rilassamento come lo yoga, il qi gong, il tai chi, l'agopuntura;
- le tecniche di respirazione profonda e la meditazione aiutano a gestire meglio lo stress;
- il supporto psicologico aumenta la consapevolezza di sé e della propria condizione legata alla malattia, prerequisito per affrontare gli stati d'animo di ansia e stress e di conseguenza agire sul controllo dei sintomi.»

Possibili domande che il medico può porre durante il primo colloquio:

- In quali punti del corpo sente dolore e come descriverebbe questo dolore?
- Si sente spesso stanco/a?
- Ha abbastanza energia per svolgere il suo lavoro e le normali attività quotidiane?
- Ha difficoltà a gestire lo stress?
- Ha l'impressione di essere particolarmente sensibile in caso di rumori forti / al tatto?
- Si sveglia riposato/a?
- Assume farmaci? Quali?

CONFERENZE INFORMATIVE SUL TERRITORIO IL DOLORE: UN MOSTRO DA GESTIRE

Ingresso libero

- 29 marzo: Vacallo, Centro sociale - ore 20:00. Relatori: Dr. Nicola Keller, reumatologo; Simone Ballerini, fisioterapista
- 03 aprile: Biasca, Bibliomedia - ore 20:00. Relatore: Dr. Mauro Lucini, reumatologo; Marie Häfliger e Nicola Oliva, fisioterapisti
- 04 aprile: Sant'Antonino, Oratorio - ore 20:00. Relatori: Dr. Mauro Lucini, reumatologo; Alberto Benigna, fisioterapista
- 25 aprile: Caslano, aula magna scuole elementari - ore 20:00. Relatori: Dr. Numa Masina, reumatologo; Gabriele Cosco, fisioterapista
- 10 ottobre: Losone, Sala del Consiglio Comunale (Ex Casa comunale, Via Municipio 7) - ore 20:00. Relatori: Dr.ssa Laura Zanisi, reumatologa; Roberto Sabatini, fisioterapista
- 11 ottobre: Bellinzona, Auditorium BancaStato Via H.Guisan 5 - ore 18:00. Relatori: Dr. Mauro Lucini, reumatologo; Alberto Benigna, fisioterapista
- 17 ottobre: Mendrisio, La Filanda - ore 20:00. Relatori: Dr. Nicola Keller, reumatologo; Simone Ballerini, fisioterapista

Organizza: Lega ticinese contro il reumatismo in occasione del 60esimo di fondazione.

Casa della Socialità,
Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona
info.ti@rheumaliga.ch; T. 091 825 46 13

