

Il **dolore cronico** si accompagna spesso a:

- riduzione della propria autonomia e della normale attività lavorativa
- forte compromissione della vita sociale e relazionale
- disturbi del sonno, irritabilità e affaticamento
- ansietà e depressione
- alterazioni cognitive e della memoria
- riduzione degli interessi sessuali
- rischio di abuso di sostanze e medicinali.

Le **forme** più comuni di dolore cronico non oncologico sono:

- mal di schiena, nelle sue numerose varianti (a livello toracico, cervicale, lombosacrale...)
- dolori muscolo-scheletrici (come artrosi, artriti, fibromialgia...)
- dolore provocato da infezioni (come Herpes Zoster o fuoco di S. Antonio)
- mal di testa (come cefalee a grappolo, emicranie...)
- dolori orofacciali che colpiscono il viso e il collo (come nevralgia al trigemino)
- dolore provocato da patologie croniche (come diabete, osteoporosi, artrite reumatoide, sclerosi multipla...).



Il dolore ha il suo linguaggio

Non basta dire "mi fa male!", riconoscere le caratteristiche del dolore è utile per comunicare meglio con il medico e giungere ad una corretta diagnosi e terapia.

Le caratteristiche del dolore si possono esprimere in tanti modi:

AGGETTIVI:

bruciante, battente, pulsante, comprimente, tagliente, folgorante, lanciaante, urente, pungente, stringente...

localizzato, diffuso, irradiato...

PARAGONI:

come una morsa, come una tenaglia, come una coltellata, come un crampo, come una scarica elettrica, come uno spillo, come un formicolio...

Ricorda di comunicare anche queste caratteristiche del dolore:

- **da quanto tempo dura,**
- **se la sua intensità varia nel tempo,** se è continuo o intermittente
- e **quando si manifesta,** se è ciclico o episodico.

Il dolore tiene in scacco la tua vita?

Il dolore può compromettere la qualità della tua vita, per comprendere quanto ti condiziona, prova a considerare con quale frequenza:

- hai difficoltà ad eseguire il tuo lavoro
- hai difficoltà a svolgere le faccende di casa
- hai difficoltà a stare con la famiglia e con gli amici
- hai difficoltà a svolgere attività fisica, viaggiare, avere un hobby
- hai difficoltà a dormire
- hai difficoltà a vestirti, lavarti, mangiare
- rendi meno di quanto vorresti
- ti senti triste e depresso
- sei irritabile.

Il dolore si può misurare

Molti non lo sanno, ma anche per il dolore esistono metodi per misurarne l'intensità.

Eccone uno: da "0 a "5" quanto è intenso il tuo dolore?



Chi ha dolore non perda tempo!



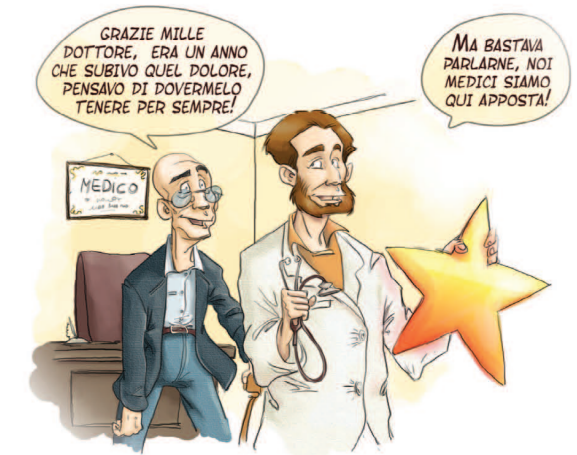
Recenti ricerche rilevano che molti pazienti prima di affrontare il dolore vi convivono a lungo (in media per 7.7 anni, alcuni addirittura oltre 20 anni!). Perdere tempo è inutile e aggrava il problema.

Rivolgiti tempestivamente al medico per cercare di evitare che il tuo dolore diventi più difficile da curare.

Chi può aiutarci

Nessuna indicazione proveniente da riviste e siti internet si sostituisce ad un consulto medico: evitiamo l'autodiagnosi e l'autoprescrizione di farmaci!

Ci sono diverse figure professionali a cui rivolgersi per curare il dolore cronico:



• Medico di famiglia

Conosce la nostra storia, può pianificare una terapia e, se necessario, può indicarci uno specialista o un Centro specializzato.

• Specialisti e Centri per la Terapia del Dolore

I medici specialisti (anestesista/terapista del dolore, neurologo, ortopedico, reumatologo, fisiatra ecc.) possono aiutarci a trovare la causa del dolore, i meccanismi specifici del dolore cronico ed il trattamento da seguire.

La terapia del dolore cronico ha un approccio multidisciplinare e multifattoriale. Cerca di ridurre il dolore e ti aiuta a gestirlo per migliorare la tua qualità di vita.