Come far fronte al dolore

Dealing with Pain (Italian)

Vivere con il dolore può essere uno degli aspetti più difficili dell'avere l'artrite. Questa scheda informativa è stata realizzata per aiutare le persone affette dall'artrite a saperne di più sul ciclo del dolore e sulle tecniche che possono adottare per far meglio fronte al dolore.

Cos'è che provoca il dolore?

Il dolore artritico può essere provocato da:

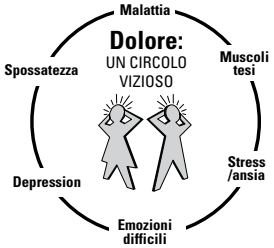
- infiammazione, il processo che causa calore e gonfiore nelle articolazioni
- lesioni alle articolazioni
- tensione muscolare derivante dai tentativi di proteggere le articolazioni da movimenti dolorosi.

Il ciclo del dolore

Dolore, stress, debolezza (spossatezza) e depression sono tutti sintomi che interagiscono tra loro.

Ad esempio, è riscontrato che le persone che si sentono depresse o ansiose sono più sensibili al dolore.

Questo può aumentare la sensazione di dolore, che a sua volta può determinare l'insorgere di un ciclo continuo di spossatezza e depressione.



© 2007, Stanford University. Ristampato con il permesso del Stanford Patient Education Research Center. http://patienteducation.stanford.edu

L'aspetto positivo è che il ciclo del dolore può essere interrotto usando alcune delle strategie descritte qui di seguito.

Come faccio a tenere sotto controllo il dolore?

Il dolore può limitare alcune delle vostre attività, ma non è detto che debba condizionare la vostra vita.

La vostra mente svolge un ruolo importante nella sensazione di dolore che provate.

La considerazione del dolore come segnale per intraprendere un'azione positive, piuttosto che come fonte di timore e apprensione, può essere una strategia utile. Potete inoltre imparare modi per gestire il dolore.

Ciò che funziona per una persona, potrebbe non funzionare per un'altra, pertanto dover provare tecniche diverse finchè trovate quella che fa al caso vostro.

Ecco alcune cose che potete provare:

- **Prendete i farmaci in modo saggio.** Molti tipi diversi di farmaci possono tenere sotto controllo il dolore dell'artrite. Il vostro medico o farmacista di fiducia possono aiutarvi a comprendere quali farmaci fanno al caso vostro e il modo migliore di usarli.
- **Esercizi fisici.** Apposite ricerche hanno dimostrato che idonei esercizi fisici svolti a scadenza regolare possono contribuire alla riduzione del dolore. Inoltre tengono mobile le vostre articolazioni, irrobustiscono I muscoli per sostenere le vostre articolazioni, riducono lo stress e migliorano il sonno. Un fisioterapista o il vostro medico di famiglia possono aiutarvi a formulare un programma idoneo alle vostre condizioni. Consultare la scheda informativa intitolata *Healthy eating and physical activity* (mangiare sano e attività fisica) per ulteriori informazioni. Per trovare un farmacista, interpellate il medico di famiglia, visitate il sito www.physiotherapy.asn.au dell'Australian Physiotherapy Association oppure consultate la voce "Physiotherapist" nelle Pagine Gialle.
- **Usate il metodo del "caldo e freddo".** I vantaggi del calore e del freddo per l'artrite non sono ancora stati dimostrati a livello di ricerca. Tuttavia, questi trattamenti alleviano il dolore e sono sicuri se usati con la dovuta attenzione. Il calore rilassa i muscoli e stimola la circolazione sanguigna. Potreste provare un bagno caldo oppure mettere un impacco caldo o la borsa dell'acqua calda sulla zona dolente per 15 minuti. Il freddo 'addormenta' la zona dolente e riduce il gonfiore. L'applicazione di trattamenti freddi, come un impacco ghiacchiato, sulla zona dolente per 15 minuti, potrebbe essere utile se la vostra articolazione è gonfia o calda.

Per trovare il più vicino Arthritis Office:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

Potete ripetere i trattamenti caldi o freddi nel corso della giornata. Accertatevi che la temperature della pelle sia tornata ai valori normali prima di ripetere l'applicazione per evitare eventuali danni ai tessuti. Chiedete al medico o al fisioterapista se nel vostro caso sia meglio il trattamento freddo o caldo.

- **Prendetevi cura delle articolazioni e risparmiate energia.** Prendendovi cura delle articolazioni contribuirete a ridurre il dolore, lo stress e la spossatezza. Si tratta di semplici accorgimenti, come ad esempio evitare attività che provocano dolore, chiedere aiuto quando ne avete bisogno e usare speciali ausili e dispositive che agevolano lo svolgimento di varie incombenze. Potete trovare informazioni su questi ausili e dispositivi presso un Independent Living Centre. Questi centri espongono tutta una serie di utensili e apparecchi. Potete ottenere consigli, tra cui dove acquistare tali oggetti, di persona o al telefono. Gli Independent Living Centres si trovano in ogni capoluogo di stato. Visitate il sito www.ilcaustralia.org oppure telefonate al numero 1300 885 886 per sapere dove si trova il centro a voi più vicino e per ottenere maggiori informazioni.
- **Massaggi.** Vi è una quantità limitata di studi che indicano che i massaggi riducono il dolore causato dall'artrite. Tuttavia, molte persone che soffrono d'artrite lo trovano un modo utile per rilassare i muscoli e ridurne la tensione. Assicuratevi che il massaggiatore abbia esperienza nel lavorare su persone affette dall'artrite. Potete trovare un terapista qualificato contattando l'Australian Association of Massage Therapists sul sito www.aamt.com.au o chiamando il numero 1300 138 872, oppure contattando l'Institute of Registered Myotherapists of Australia sul sito www.myotherapy.org.au o chiamando il numero (03) 9418 3913.
- **Agopuntura.** L'agopuntura è un'antica pratica cinese che consiste nel mettere piccoli, sottili aghi nella pelle in punti specifici del corpo per bloccare il segnale del dolore. Vi sono risultati diversi provenienti dagli studi sull'agopuntura per l'artrite. Tuttavia alcune persone potrebbero trovarlo utile da fare insieme ad altri trattamenti accertati, come farmaci. L' Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association può aiutarvi a trovare un professionista accreditato sul sito www.acupuncture.org.au o chiamando il numero 1300 725 334.
- **Stimolatore elettrico transcutaneo dei nervi (TENS).** Una macchina TENS (una piccola macchina a batteria) manda impulsi elettrici molto leggeri per bloccare i messaggi di dolore che vanno dalla zona dolorante al cervello. La TENS può essere molto utile per il dolore a lungo termine ma non funziona per tutte le persone. Dovreste consultare un fisioterapista per provare una macchina TENS e per imparare ad usarla correttamente, prima di comprarne una.
- **Tecniche mentali.**
  - **Rilassamento:** Tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda e la visualizzazione (immagini mentali) possono ridurre lo stress e la tensione muscolare.Queste tecniche devono essere messe in pratica e potreste dover provare diversi metodi prima di trovare quello che funziona per voi. Esistono molti CD e libri disponibili presso il più vicino Arthritis Office o biblioteca pubblica per aiutarvi ad apprendere le tecniche di rilassamento.
  - **Distrazione:** Anche il rivolgere l'attenzione su qualcosa diverso dal dolore può aiutarvi a far fronte al dolore. Questa tecnica potrebbe comportare lo svolgimento di esercizi fisici, lettura, ascoltare musica o altri metodi per distogliere la mente dal dolore. Contattate il più vicino Arthritis Office per conoscere i particolari dei corsi che possono insegnarvi queste tecniche di autocontrollo del dolore. Potreste anche trovare utile consultare uno psicologo per imparare altre tecniche mentali che vi aiutano a sopportare il dolore. Per trovare uno psicologo, contattate la Australian Psychological Society al numero 1800 333 497 o visitate il sito www.psychology.org.au

RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

Potrebbe non esservi una cura per il vostro dolore, ma potete imparare a tenerlo sotto controllo. Sperimentate con tecniche diverse per trovare quella che funziona per voi.

© Copyright Arthritis Australia 2007. Revisione maggio 2015. **Fonti:** Un elenco completo 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. Questo progetto è sussidiato dalle sovvenzioni del governo australiano, Ministero della Sanità.

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

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.