

TRATTAMENTO DEL DOLORE CRONICO

Il dolore cronico rappresenta un rilevante problema sanitario a livello europeo e a livello nazionale: in Italia, infatti, la percentuale di persone affette da dolore cronico raggiunge il 26 %, nonostante ciò, il dolore cronico è stato a lungo uno dei problemi medici meno conosciuti e meno affrontati durante il ventesimo secolo.

Il dolore cronico è associato a molte patologie quali nevriti periferiche (nervo trigemino, nervo pudendo ecc), lombosciatalgie, amputazioni degli arti, emicrania e patologie oncologiche, fibromialgia, disturbi della sfera urogenitale (cistiti ricorrenti, dolore del pavimento pelvico, vulvodinia), disturbo da sintomi somatici, ecc.

Uno dei fattori principali coinvolti nella *percezione del dolore* è lo stress: il modo in cui le persone reagiscono agli stress quotidiani può avere un'influenza a lungo termine sulla loro salute, contribuendo anche allo sviluppo di dolore cronico; l'esposizione ad eventi stressanti è associata a variazioni del sistema cardiovascolare, immunitario e neuroendocrino .

Molti studi confermano, inoltre, il *legame fra dolore cronico e trauma*: il dolore può essere causato da eventi traumatici (presenti e passati) ed allo stesso modo soffrire di dolore cronico può essere di per sé stesso un trauma per l'individuo.

Il dolore cronico condiziona la vita di chi ne soffre, non solo da un punto di vista fisico ma soprattutto da un punto di vista psicologico e sociale. Chi convive con l'esperienza del dolore spesso riporta stati di intensa ansia, angoscia, rabbia e tristezza che alimentano un circolo vizioso che amplifica il dolore e diminuisce drasticamente la qualità della vita delle pazienti (contesto relazione, sessuale, professionale) influenzando sull'auto-stima e sulla percezione di poter affrontare in maniera efficace il proprio problema.

La presa in carico più efficace per il paziente affetto da dolore cronico è multidisciplinare, prevede più figure professionali con competenze differenti che lavorano in équipe in modo da affrontare tutti gli aspetti legati alla patologia. Per tale motivo, lavoro in collaborazione con medico reumatologo, specialista ostetrica, fisioterapista.

Nel trattamento del dolore utilizzo un **approccio cognitivo- comportamentale**, trattamento indicato attualmente come quello di prima scelta , con o senza il farmaco per una molteplicità di disturbi .

Il protocollo ha come obiettivi: aumentare la compliance del paziente, migliorare la qualità di vita contrastando l'insorgenza di atteggiamenti ansioso-depressivi che inevitabilmente accompagnano la sintomatologia dolorosa cronica, ottenere una diminuzione nella percezione soggettiva del dolore e quindi un minor consumo/abuso di farmaci analgesici e raggiungere il massimo livello di prestazionalità funzionale del paziente, compatibilmente con la patologia di base.

E' prevista una valutazione diagnostica tramite colloqui ed eventuale somministrazione di test per poter mettere a punto un piano di trattamento personalizzato e legato ai bisogni ed alle caratteristiche dei singoli pazienti. Fra i vari contenuti affrontati : psicoeducazione al dolore, tecniche di gestione del dolore (cognitive e comportamentali) , apprendimento abilità di fronteggiamento del dolore etc.

Oltre al protocollo cognitivo comportamentale applico al dolore cronico il **metodo EMDR**.

L'EMDR è un approccio incentrato sul paziente che facilita il meccanismo di autoguarigione, stimolando l'elaborazione delle informazioni nel suo cervello attraverso il processo che avviene naturalmente durante i sogni o il sonno REM (Rapid Eye Movement).

Vari studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'EMDR, nella terapia del disturbo da stress post-traumatico, fobie, attacchi di panico, ansia da prestazioni sul lavoro, traumi nei bambini e riduzione dei dolori cronici .

E' possibile, infatti, lavorare direttamente sul dolore inteso come sintomo, sugli scenari futuri connotati negativamente dalla paziente, frequentemente connessi alla percezione del dolore stesso.

Diversi ricercatori hanno riscontrato esiti positivi per la terapia nel trattamento del dolore dell'arto fantasma., si osservano effetti positivi dovuti all'eliminazione completa oppure a una riduzione sostanziale delle sensazioni dolorose. Da 2 a 9 sedute di terapia EMDR si sono rivelate sufficienti per l'eliminazione definitiva e/o una riduzione del dolore a livelli tollerabili.

Per appuntamenti o informazioni: cell: 347 7222387
e-mail: paolafanti@gmail.com

TRATTAMENTO DEL DOLORE CRONICO

Il dolore cronico rappresenta un rilevante problema sanitario a livello europeo e a livello nazionale: in Italia, infatti, la percentuale di persone affette da dolore cronico raggiunge il 26 %, nonostante ciò, il dolore cronico è stato a lungo uno dei problemi medici meno conosciuti e meno affrontati durante il ventesimo secolo.

Il dolore cronico è associato a molte patologie quali nevriti periferiche (nervo trigemino, nervo pudendo ecc), lombosciatalgie, amputazioni degli arti, emicrania e patologie oncologiche, fibromialgia, disturbi della sfera urogenitale (cistiti ricorrenti, dolore del pavimento pelvico, vulvodinia), disturbo da sintomi somatici, ecc.

Uno dei fattori principali coinvolti nella *percezione del dolore* è lo stress: il modo in cui le persone reagiscono agli stress quotidiani può avere un'influenza a lungo termine sulla loro salute, contribuendo anche allo sviluppo di dolore cronico; l'esposizione ad eventi stressanti è associata a variazioni del sistema cardiovascolare, immunitario e neuroendocrino .

Molti studi confermano, inoltre, il *legame fra dolore cronico e trauma*: il dolore può essere causato da eventi traumatici (presenti e passati) ed allo stesso modo soffrire di dolore cronico può essere di per sé stesso un trauma per l'individuo.

Il dolore cronico condiziona la vita di chi ne soffre, non solo da un punto di vista fisico ma soprattutto da un punto di vista psicologico e sociale. Chi convive con l'esperienza del dolore spesso riporta stati di intensa ansia, angoscia, rabbia e tristezza che alimentano un circolo vizioso che amplifica il dolore e diminuisce drasticamente la qualità della vita delle pazienti (contesto relazione, sessuale, professionale) influenzando sull'auto-stima e sulla percezione di poter affrontare in maniera efficace il proprio problema.

La presa in carico più efficace per il paziente affetto da dolore cronico è multidisciplinare, prevede più figure professionali con competenze differenti che lavorano in équipe in modo da affrontare tutti gli aspetti legati alla patologia. Per tale motivo, lavoro in collaborazione con medico reumatologo, specialista ostetrica, fisioterapista.

Nel trattamento del dolore utilizzo un **approccio cognitivo- comportamentale**, trattamento indicato attualmente come quello di prima scelta , con o senza il farmaco per una molteplicità di disturbi .

Il protocollo ha come obiettivi: aumentare la compliance del paziente, migliorare la qualità di vita contrastando l'insorgenza di atteggiamenti ansioso-depressivi che inevitabilmente accompagnano la sintomatologia dolorosa cronica, ottenere una diminuzione nella percezione soggettiva del dolore e quindi un minor consumo/abuso di farmaci analgesici e raggiungere il massimo livello di prestazionalità funzionale del paziente, compatibilmente con la patologia di base.

E' prevista una valutazione diagnostica tramite colloqui ed eventuale somministrazione di test per poter mettere a punto un piano di trattamento personalizzato e legato ai bisogni ed alle caratteristiche dei singoli pazienti. Fra i vari contenuti affrontati : psicoeducazione al dolore, tecniche di gestione del dolore (cognitive e comportamentali) , apprendimento abilità di fronteggiamento del dolore etc.

Oltre al protocollo cognitivo comportamentale applico al dolore cronico il **metodo EMDR**.

L'EMDR è un approccio incentrato sul paziente che facilita il meccanismo di autoguarigione, stimolando l'elaborazione delle informazioni nel suo cervello attraverso il processo che avviene naturalmente durante i sogni o il sonno REM (Rapid Eye Movement).

Vari studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'EMDR, nella terapia del disturbo da stress post-traumatico, fobie, attacchi di panico, ansia da prestazioni sul lavoro, traumi nei bambini e riduzione dei dolori cronici .

E' possibile, infatti, lavorare direttamente sul dolore inteso come sintomo, sugli scenari futuri connotati negativamente dalla paziente, frequentemente connessi alla percezione del dolore stesso.

Diversi ricercatori hanno riscontrato esiti positivi per la terapia nel trattamento del dolore dell'arto fantasma., si osservano effetti positivi dovuti all'eliminazione completa oppure a una riduzione sostanziale delle sensazioni dolorose. Da 2 a 9 sedute di terapia EMDR si sono rivelate sufficienti per l'eliminazione definitiva e/o una riduzione del dolore a livelli tollerabili.

Per appuntamenti o informazioni: cell: 347 7222387
e-mail: paolafanti@gmail.com