



## **DOLORE MUSCOLO TENSIVO DA STRESS TRATTAMENTO COGNITIVO – COMPORTAMENTALE**

Il modo in cui le persone reagiscono agli stress quotidiani o a traumi (lutti, malattie, incidenti..) può avere un'influenza a lungo termine sulla loro salute, contribuendo allo sviluppo di dolore cronico di carattere tensivo. Il cervello reagisce allo stress come se avesse davanti un pericolo, per questo rilascia nel sangue una serie di sostanze per rendere l'organismo pronto a fuggire, i muscoli si contraggono creando uno stato di tensione. Se questo stato perdura nel tempo può creare una contrazione cronica e quindi di dolore poiché il nostro sistema di allerta è costantemente attivato .

Il trattamento cognitivo-comportamentale è quello di elezione per il dolore muscolo tensivo da stress ed ha come obiettivi: 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 .

Fanno parte del percorso cognitivo comportamentale: psicoeducazione sul dolore, tecniche di rilassamento, pensieri e circoli viziosi che contribuiscono al mantenimento del dolore, lavoro sulle strategie di fronteggiamento del dolore.

Il piano di trattamento viene strutturato assieme al paziente, dopo una prima valutazione diagnostica, in base ai dati emersi, agli obiettivi prefissati ed alle esigenze del singolo.