

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Südtirol

GESUNDHEITSBEZIRK
BRUNECK

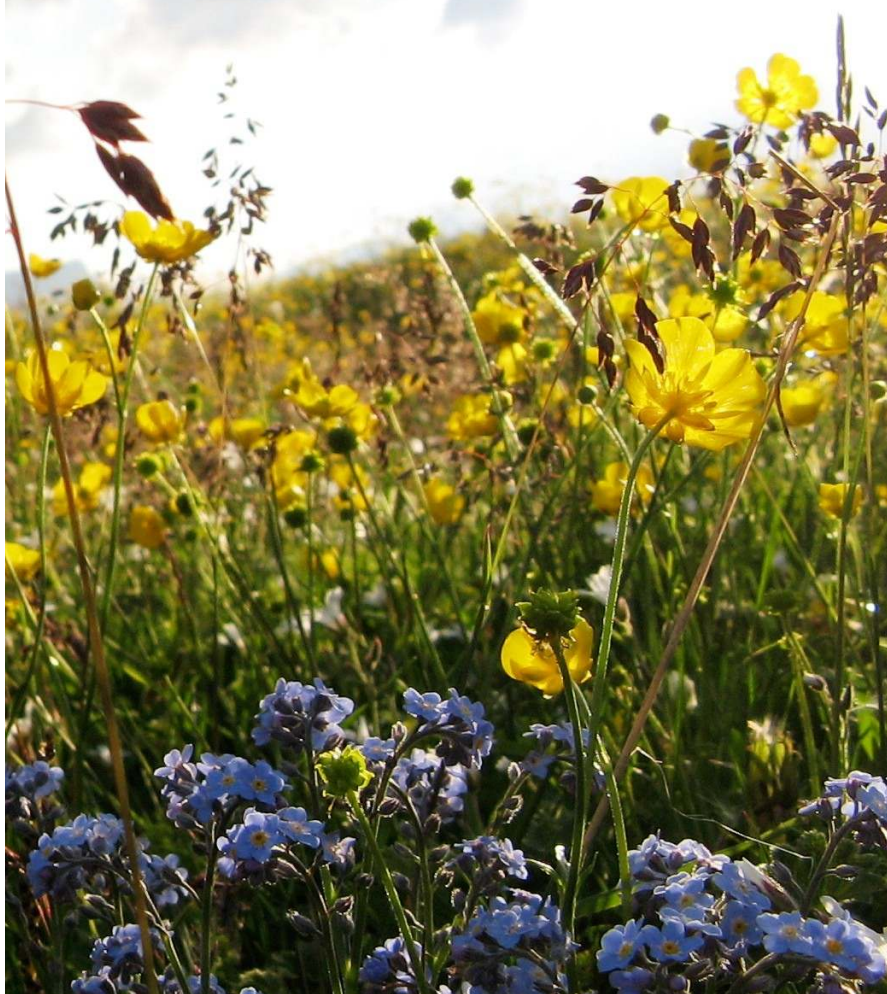
COMPENSORIO SANITARIO
DI BRUNICO

Dolore? No, grazie!

Una guida per pazienti e familiari

Attenzione!

Queste pagine informative non sostituiscono né la visita né la valutazione da parte di un medico. Esse non servono né per fare diagnosi né per prevenire o curare e neppure per l'utilizzo di antidolorifici specifici da parte del paziente/della paziente. Si rivolga, in caso di sintomi patologici o in caso di disturbi, al Suo medico di fiducia o al Suo/alla Sua farmacista. Segua il loro consiglio sia nel Suo sia nell'interesse della salute dei Suoi familiari e di altre persone.



Introduzione: Dolori? No, grazie!

Caro paziente, cari familiari,

„Un indiano non conosce dolori.“ „Gli uomini non piangono mai.“ Sicuramente Le vengono in mente anche altri detti riguardanti la tematica del dolore.

Ancora oggi molti credono che il dolore non si debba e non si possa curare in modo efficace e permanente.

Per la paura della dipendenza farmacologia, infatti, spesso vengono rifiutati dai pazienti e dalle pazienti farmaci molto potenti e derivati della morfina.

Così migliaia di persone anche nella nostra provincia sono soggette inutilmente a una condizione di sofferenza e dolore. Questo non deve e non dovrebbe succedere!

La cura efficace del dolore è il risultato di una collaborazione tra paziente, personale medico e infermieristico. Ci aiuti anche Lei a gestire il Suo dolore!

Questo foglio informativo ha lo scopo di aiutarLa a percepire meglio l'origine del dolore, le diverse possibilità di trattamento e a comprendere meglio le decisioni del medico. Contiene inoltre informazioni utili per facilitarLe la vita quotidiana e per garantirLe il ritorno a una qualità migliore di vita e di benessere.

Le auguriamo tanta salute!

Il Team „Ospedale e territorio senza dolore del Comprensorio Sanitario di Brunico “

Brunico, Dicembre 2013



L'importanza del dolore

S'immagini di non provare dolore!

Non sarebbe bello?

La mattina si salterebbe giù dal letto, si farebbero tutti i lavori di casa, si svolgerebbero tutti gli incarichi lavorativi, si potrebbero fare escursioni in montagna e praticare altre attività sportive senza problemi e con soddisfazione e la sera ci si addormenterebbe rilassati.

Ma l'umanità potrebbe sopravvivere senza dolore?

Probabilmente no!

Il dolore, infatti, non sempre è privo di senso. In casi speciali ha addirittura una funzione di protezione e di allarme.

Così, per esempio, allontaniamo subito la mano dalla piastra bollente della cucina, abbiamo cura del braccio contuso e lasciamo ingessare o addirittura operare la gamba fratturata. Se siamo affetti da una malattia grave, che deve essere curata, il dolore può essere il primo sintomo percepito e il primo sintomo che ci salvaguarda da conseguenze anche mortali.

Il dolore sicuramente è spesso molto fastidioso, se non quasi insopportabile.

Se non provassimo dolore, non riusciremmo, però, a sopravvivere a lungo.

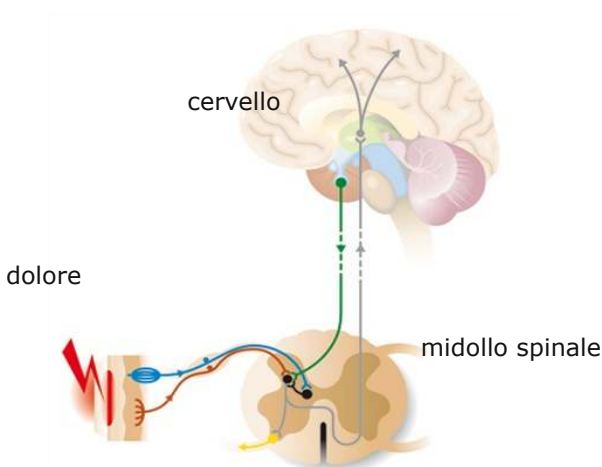
Come si genera il dolore?

Il dolore è un'esperienza sensoriale ed emozionale negativa. Può insorgere a causa di stimoli esterni quali la pressione, il freddo o il caldo e in base a processi patologici, che si verificano nel nostro corpo, tramite la liberazione di sostanze chimiche. Queste ultime attivano le terminazioni nervose che si trovano quasi ovunque nel nostro corpo.



L'informazione „dolore“ viene trasmessa al midollo spinale e poi al cervello.

La prima trasmissione dell'informazione avviene, quindi, a livello del midollo spinale e la seconda a livello del cervello. Solo così il dolore è percepibile e può essere localizzato in una determinata regione del nostro corpo.



Che cosa determina il nostro dolore?

Il cervello controlla il primo gradino di trasmissione nel midollo spinale tramite il sistema d'inibizione discendente. Questo permette, ad esempio, di appoggiare sul tavolo la tazza di porcellana con delicatezza e attenzione e di non farla cadere in caso fosse bollente. In caso di paura, sintomatologia depressiva e naturalmente in caso di stress psicologico, il sistema d'inibizione discendente viene meno o addirittura non è attivo e percepiamo il dolore in maniera più acuta.

In caso di stress acuto, per esempio in caso di un incidente stradale, durante una gara di sport e in altre circostanze, ove sostanze simili alla morfina (le cosiddette endorfine) vengono rilasciate dal nostro corpo, la percezione del dolore viene fortemente o completamente inibita. Solo se il nostro corpo si può nuovamente riposare e se vengono rilasciate meno endorfine proviamo il dolore dovuto ad eventuali ferite o al sovrasforzo.

Se siamo completamente distratti o rilassati, sentiremo il dolore meno intensamente.

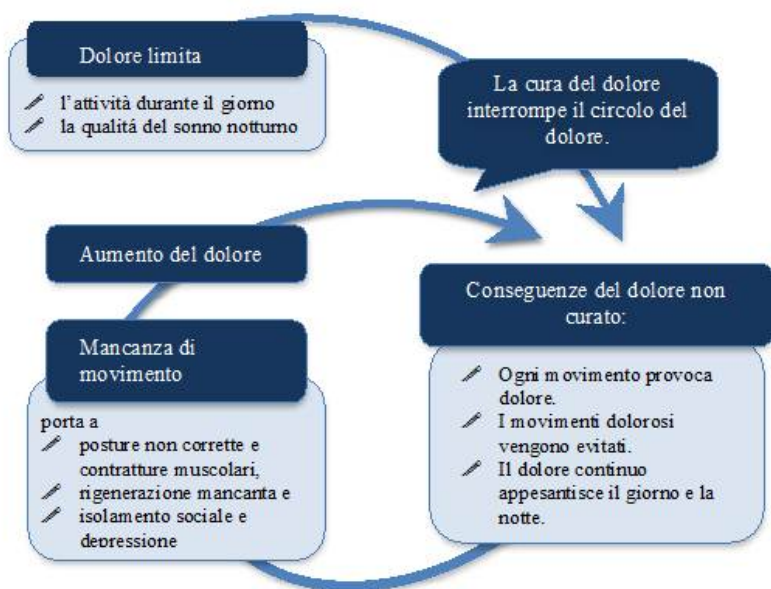
Spesso il dolore è dovuto a tensioni muscolari. Queste sono frequentemente dovute a riflessi che hanno origine nel midollo spinale e non vengono modificati dal cervello. Stress emozionali inconsci come situazioni di lutto, paura, amarezze croniche ed altro possono influenzare l'insorgere e la persistenza del dolore. Un esempio classico è il dolore cronico alla schiena, molto diffuso nella popolazione.

Il circolo vizioso del dolore

Se la causa di nuovo dolore viene riconosciuta e trattata al momento dell'insorgenza, il cosiddetto dolore acuto svanisce in tempi abbastanza brevi.

Se ciò non avviene, il dolore diventa cronico. Il dolore può presentarsi per mesi o anche anni e, con un'intensità variabile, diventare terrificante.

Il nostro corpo percepisce il dolore anche quando non esiste una causa scatenante. A volte anche stimoli deboli possono, infatti, provocare dolori insopportabili.



Per non lasciare chance a questo circolo vizioso, ogni dolore dovrebbe essere affrontato e curato.

Il dolore cronico

La convinzione che „ci si abitua al dolore” oppure che “un nuovo stimolo doloroso viene percepito con meno intensità da un paziente/da una paziente affetti da dolore cronico” è sbagliata.

I dolori cronici spesso sono dovuti a patologie dell'apparato muscoloscheletrico. Esempi tipici sono il mal di schiena cronico (noto come dorsopatia), l'osteoporosi e le tante patologie delle articolazioni dovute a usura, posture non corrette e infiammazioni recidivanti.

Che cosa fa se Le fanno male le Sue articolazioni? Cercherà di muoverle il meno possibile.

La mancanza di movimento, però, spesso aumenta la causa del dolore per carichi sbilanciati e contratture muscolari.

I dolori cronici, spesso anche molto intensi, possono essere dovuti al “fuoco di Sant'Antonio” o dovuti a patologie tumorali.

In questi casi deve farsi curare da un medico.

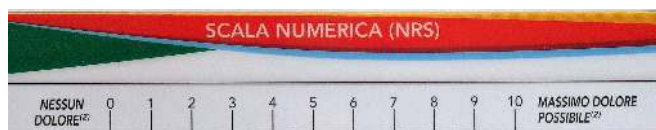


Misurazione del dolore

Il dolore è un'esperienza umana primaria ed è parte integrante della nostra vita. Ognuno percepisce il dolore in modo diverso, sia nella sua intensità sia nella sua qualità. Esistono tipi di dolore sordo, urente, trafiggente o bruciante.

Solo il paziente/la paziente è in grado di avvertire il proprio dolore. Un'altra persona è in grado di valutare solo parzialmente il dolore altrui.

Per questo motivo vengono usate diverse scale di valutazione, in modo che il medico possa valutare meglio il dolore del paziente/della paziente e l'efficacia della terapia scelta.



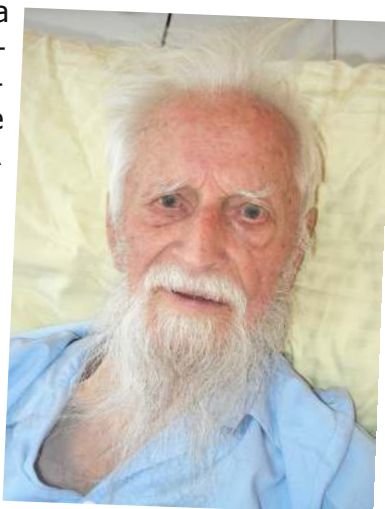
Le più note sono le scale numeriche d'intensità, ove il paziente/la paziente danno un punteggio da 0 a 10 (0 indica nessun dolore e 10 il più forte dolore immaginabile).

Con la „scala analogica visiva“ il paziente/la paziente fa vedere il proprio dolore su di un righello: se indicano il lato sinistro vuol dire che non ha dolori; se indicano il lato destro indica di avere dolori fortissimi.

Parole come „nessun dolore“ fino a „i più forti dolori immaginabili“ vengono usate nella „scala analogica verbale“.

La terapia antalgica è un lavoro di equipe

Il successo della terapia antalgica dipende notevolmente dalla collaborazione di tutte le persone coinvolte. A queste appartiene anche Lei. Alla base di una terapia efficace deve esserci una esauriente comunicazione medico-paziente. Deve comunicare al Suo medico quando i dolori hanno avuto inizio e quando riappaiono o si aggravano. Il Suo medico Le



chiederà informazioni anche sulla qualità dei dolori: i dolori sono urenti, trafiggenti, lancinanti, sordi o di tipo colico? È importante conoscere anche malattie e interventi attuali o precedenti, terapie a cui si sottopone o si è sottoposto e farmaci che prende o ha preso. Comunichi al Suo medico se ha provato forme di terapia antalgica specifiche! Porti referti e lettere di dimissione, ove possibile!

Se ha già iniziato a scrivere un "diario del dolore" lo faccia vedere al Suo medico!

Qualche volta un "diario del dolore" ha lo scopo di valutare non solo l'intensità del dolore, ma anche il decorso, l'efficacia e gli effetti collaterali della terapia antalgica.

Come si possono curare i dolori?

Anche in caso di dolori cronici e recidivanti molti/molte pazienti assumono antidolorifici ottenibili senza ricetta medica. Tre quarti di tutti gli antidolorifici vengono acquistati senza consulenza medica e senza ricetta. Purtroppo spesso dosaggi massimi, avvertenze, controindicazioni e interazioni non vengono presi in considerazione. In caso di assunzione prolungata e in caso di malattie persistenti i farmaci come l'Acido acetil-salicilico, il Ketoprofene, il Diclofenac e tanti altri possono essere più dannosi di altri farmaci più potenti e simili alla morfina (i cosiddetti oppioidi). Spesso riscontriamo emorragie gastrointestinali dovute a determinati antidolorifici. Il consumo scriteriato di paracetamolo può addirittura provocare un'insufficienza epatica.

La morfina e gli oppioidi vengono scelti in caso di dolori acuti forti e in caso di dolori cronici. Agiscono a livello del midollo spinale e del cervello e, nel caso di dolori cronici, anche a livello periferico. Anche il nostro corpo produce sostanze simili, le cosiddette endorfine.

Oggi abbiamo a disposizione una vasta scelta di oppioidi. Alcune sostanze agiscono molto velocemente, hanno un'emivita corta e vengono usate per gli interventi chirurgici. Altre agiscono in modo ritardato, ma anche prolungato e devono essere assunte solo da una a due volte al giorno.

Gli oppioidi possono essere somministrati per via orale in forma di compresse, capsule e gocce, per via endovenosa o attraverso le mucose nasali e orali e anche per via transcutanea in forma di cerotti adesivi.

A che cosa deve porre attenzione nell'assunzione di farmaci antidolorifici?

- Somministrazione regolare: i farmaci per la cura del dolore di base dovrebbero essere assunti ogni giorno secondo uno schema terapeutico fisso.
- La somministrazione, o in caso di cerotti adesivi, l'applicazione, dovrebbe avvenire per quanto possibile a orario programmato (per esempio sempre alle otto di mattina): così viene garantita una concentrazione omogenea del farmaco nel sangue e i dolori possono essere curati in modo più costante.
- I farmaci per la cura dei picchi di dolore devono essere somministrati tempestivamente, perché ogni farmaco raggiunge solo dopo un certo tempo l'effetto massimo.
- Se il dolore si modifica, lo comunichi al Suo medico! Forse è opportuno rivedere il dosaggio o eseguire ulteriori accertamenti.

Non assuma altri antidolorifici e sonniferi in automedicazione!

In caso di un'assunzione prolungata deve osservare eventuali effetti collaterali e informare il Suo medico. La costipazione è molto meno frequente mediante una regolazione dell'alvo tempestiva e di routine. Di solito sia la vertigine sia la nausea migliorano presto.



Dolori del sistema muscolo-scheletrico

Ha dolori? Allora si muova! Però in modo corretto!

Il movimento rinforza muscoli e le ossa. Questo può diminuire il rischio di lesioni in caso di cadute. Muscoli forti possono addirittura inibire il deterioramento articolare nel caso di artrosi o nel caso d'infiammazione articolare.

Personale specializzato in fisio- ed ergoterapia e altro personale con una formazione specifica cosiddetti maestri e maestre del movimento possono aiutarLa a ritrovare movimenti più fisiologici e armonici. I dolori diminuiranno.



Che cosa posso fare ancora?

Il dolore non è solo un carico per il nostro corpo. È anche una grande sfida per la nostra psiche. Spesso il dolore cronico provoca isolamento sociale. Molte attività come le escursioni in montagna, ma anche fare la spesa quotidiana, risultano difficili. Il dolore diventa il tema centrale della propria vita.

Provi a partecipare alla vita nonostante la presenza di dolori! Indirizzi la Sua attenzione a cose belle! Non faccia diventare il dolore il centro della Sua vita! Cerchi di fare quello che Le piace!

Supporti la terapia farmacologica del dolore con applicazioni di calore o di freddo, con il riposo, con la meditazione, con le tecniche di rilassamento muscolare, con l'ipnosi, con l'agopuntura, con i massaggi, con la tecnica del Biofeedback, con l'attività sportiva regolare e con un'alimentazione consapevole! Cerchi di ottenere un sonno lungo e piacevole!



Un esercizio per lei

Un numero molto vasto di tecniche di rilassamento come il training autogeno, lo yoga, la meditazione etc. vengono usate con successo nei pazienti e nelle pazienti con patologie dolorose. Il tipo di tecnica, di per se, non è tanto importante. Il che significa che può scegliere i metodi che Le sono più graditi e consoni.



Esercizio: respiro di rilassamento

- Faccia una profonda e lenta inspirazione per circa quattro secondi!
- Trattenga il respiro per quattro secondi!
- Adesso espiri lentamente per quattro secondi!
- Ripeta questo esercizio più volte! Inspiri ed espiri in modo regolare e lento!
- Sente che inizia a rilassarsi?

Contando lentamente e a voce bassa può migliorare la regolarità del suo respiro.

Fonte non nota.



Punti di riferimento

La prima persona di riferimento per la cura dei Suoi dolori è il Suo medico di fiducia oppure il medico specialista presso cui è attualmente in cura.

Per domande specifiche può rivolgersi a personale specializzato in neurochirurgia, neurologia, ortopedia e traumatologia, riabilitazione o personale specializzato in un'altra disciplina oppure al nostro ambulatorio di terapia del dolore. Specialisti e specialiste in anestesia e rianimazione con una specifica formazione in terapia del dolore si prenderanno cura di Lei.

Usiamo diverse forme della Medicina Tradizionale Cinese come l'agopuntura e inoltre diverse tecniche invasive di terapia antidolorifica come le infiltrazioni. Al bisogno possiamo adattare meglio la Sua terapia farmacologica contro il dolore per rispondere meglio alle Sue esigenze.

In casi speciali usiamo anche pompe infusionali per garantire maggiore libertà e mobilità ai nostri pazienti e alle nostre pazienti.

Lavoriamo in diretto contatto anche con altre discipline. Se necessario viene coinvolto nella terapia del Suo dolore anche personale specializzato in fisioterapia, psicologia, riabilitazione e altro.

Indirizzi



Ospedale di Brunico

Ambulatorio di terapia del dolore / 2° piano, lotto C

Direttore di dipartimento: Dott. Marco Pizzinini

Orari di apertura: giorni lavorativi dalle ore 8:00 alle 12:30

Appuntamenti: ore 08:00-12:00

Numero di telefono: 0474 581670

Ospedale di San Candido

Direttore del Servizio: Dott. Thomas Lanthaler

Appuntamenti secondo disponibilità

Centralino: 0474 917111

Link: www.sabes.it

Gruppo di lavoro „Ospedale e territorio senza dolore del comprensorio di Brunico“ responsabili dell’elaborazione: Evi Burgmann, Marlis Fuchs, Elisabeth Kuenzer, Markus Mair am Tinkhof, Rosmarie Oberhammer, Adele Reichegger, Margareth Reier; grafica: Maria Burgmann;

Grazie per la lettura della versione italiana: Maria Maggiori, Franco Mantovan, Elisa Menna e Franca Toffol

[illegible]

Fotografie: Rosmarie Oberhammer, Andreas Preindl

Nel presente opuscolo abbiamo cercato di rivolgerci ai nostri lettori e lettrici nel rispetto dell'identità di genere. Al tempo stesso però ci premeva proporre alla cittadinanza un testo quanto più leggibile e chiaro possibile. Per questa ragione ci siamo visti costretti ad adottare la sola variante maschile nei periodi caratterizzati da elencazioni di titoli e qualifiche professionali, dove non erano possibili formulazioni alternative. Teniamo a sottolineare che i contenuti del testo sono diretti in ogni caso anche al pubblico femminile. Ci scusiamo con le nostre lettrici per questa scelta obbligata e confidiamo nella loro comprensione.

Prodotti o aziende oppure loghi aziendali riportati nel testo sono casuali e non sono da intendere come pubblicità per un certo prodotto o azienda.

Non esiste un conflitto d'interesse.

ID: 1961/13 Rev. 00

