

RETE DOLORE

RETI CLINICHE FVG

ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

WWW.ARCS.FVG.IT

DOLORE CRONICO:
FARMACI, FISIOTERAPIA E TRATTAMENTI

La terapia del dolore comprende un **insieme di trattamenti medici, riabilitativi e specialistici** finalizzati a ridurre il dolore e migliorare la qualità di vita delle persone che convivono con dolore acuto o cronico.
Oggi la gestione del dolore si basa su un **approccio multidisciplinare** che può includere farmaci, fisioterapia, esercizio terapeutico, procedure interventistiche, supporto psicologico e modifiche dello stile di vita. La scelta del trattamento dipende dalla causa del dolore, dalla sua intensità e dalle caratteristiche di ogni persona.
L'obiettivo non è soltanto **alleviare il sintomo doloroso**, ma anche **recuperare funzionalità, autonomia e benessere nelle attività quotidiane.**

Terapie farmacologiche per la gestione del dolore

I farmaci sono spesso il primo strumento utilizzato per trattare il dolore. Per ottenere i migliori risultati, è **importante capire con precisione da cosa è causato il dolore e scegliere una terapia adatta alle esigenze di ogni persona**.
I farmaci possono essere utilizzati da soli oppure integrati con fisioterapia, procedure interventistiche, agopuntura e altri trattamenti specialistici.

Analgesici e farmaci antinfiammatori

Gli **analgesici** e i **farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)** sono generalmente impiegati per il **trattamento del dolore lieve o moderato**. Agiscono riducendo l'infiammazione e limitando la trasmissione degli stimoli dolorosi.
Sono frequentemente utilizzati in presenza di:



Tra i farmaci maggiormente utilizzati rientrano il **paracetamolo** e i **FANS**. In alcune condizioni possono essere prescritti anche **farmaci cortisonici**, soprattutto quando il dolore è associato a un'importante componente infiammatoria.
Pur essendo molto diffusi, questi farmaci devono essere assunti seguendo le indicazioni del medico, in particolare nei soggetti con problemi gastrici, cardiovascolari o renali.

Oppioidi per il trattamento del dolore severo

Quando il dolore raggiunge livelli particolarmente elevati, il medico può valutare la prescrizione di farmaci oppioidi, sostanze che agiscono sul sistema nervoso centrale modificando la percezione del dolore.
Questi farmaci trovano applicazione soprattutto in:



Se prescritti e monitorati correttamente, gli oppioidi rappresentano una terapia efficace e sicura. Il loro utilizzo è regolato da specifici protocolli terapeutici e può essere gestito sia dagli specialisti, sia dal medico di medicina generale.

Farmaci adiuvanti per il dolore neuropatico

Il dolore neuropatico nasce quando i nervi sono danneggiati o non funzionano correttamente. Spesso provoca bruciore, formicolio o sensazioni simili a scosse elettriche. Per ridurlo si possono usare farmaci che **agiscono sul sistema nervoso, aiutando a diminuire i segnali del dolore e a controllare meglio i sintomi**.

Questi trattamenti possono contribuire a ridurre sintomi quali:



Inoltre, possono migliorare il controllo del dolore quando gli analgesici tradizionali non risultano sufficientemente efficaci.

Cannabis terapeutica

In alcuni casi selezionati di dolore cronico, **soprattutto quando le terapie convenzionali non producono risultati soddisfacenti**, il medico specialista può valutare l'utilizzo della cannabis terapeutica. Questo trattamento viene considerato all'interno di specifici percorsi clinici e **secondo le indicazioni previste dalla normativa vigente.**



Procedure interventistiche per il controllo del dolore

Quando i farmaci non bastano a controllare il dolore, o quando è necessario agire direttamente nella zona interessata, si possono utilizzare **procedure mininvasive**. Questi interventi vengono eseguiti con l'aiuto di ecografia o radiografia, che permettono di operare con maggiore precisione.

Infiltrazioni terapeutiche

Le infiltrazioni sono tra i trattamenti più usati per ridurre il dolore. **Consistono nell'iniezione di farmaci antinfiammatori e anestetici direttamente nella zona interessata** e possono essere utilizzate per trattare:

- Lombalgia
- Cervicalgia
- Artrosi
- Tendinopatie
- Dolore articolare
- Ernia del disco
- Sindromi dolorose muscolari
- Tra le principali tecniche infiltrative troviamo:
- Infiltrazioni paravertebrali
- Infiltrazioni peridurali
- Infiltrazioni nei trigger point
- Infiltrazioni articolari

Blocchi nervosi periferici

I blocchi nervosi consistono nell'**iniezione di anestetici in prossimità di specifici nervi periferici** per ridurre temporaneamente la trasmissione del dolore. Questa procedura può offrire un significativo sollievo in diverse situazioni, sia acute che croniche.

Radiofrequenza pulsata

La radiofrequenza pulsata è una tecnica che **utilizza impulsi di energia elettrica per ridurre l'attività dei nervi che trasmettono il dolore**. Può essere utilizzata in alcuni casi di dolore cronico e i suoi effetti possono durare diversi mesi.

Radiofrequenza pulsata

La radiofrequenza pulsata è una tecnica che **utilizza impulsi di energia elettrica per ridurre l'attività dei nervi che trasmettono il dolore**. Può essere utilizzata in alcuni casi di dolore cronico e i suoi effetti possono durare diversi mesi.

Ossigeno-ozono terapia

In alcuni casi è possibile eseguire **infiltrazioni con una miscela di ossigeno e ozono.** Questo trattamento viene utilizzato per aiutare a ridurre l'infiammazione e il dolore, soprattutto nei disturbi della colonna vertebrale.

Alimentazione e dolore: il ruolo della dieta

Un'alimentazione equilibrata **può aiutare a mantenere il benessere generale e supportare la gestione del dolore cronico**. Modelli alimentari come la dieta mediterranea favoriscono una buona salute e possono contribuire al corretto funzionamento dell'organismo. Anche mantenere un peso adeguato è importante, perché il sovrappeso può aumentare il carico su articolazioni e colonna vertebrale, favorendo o aggravando problemi come artrosi, mal di schiena e dolore alle ginocchia.



Una dieta varia ed equilibrata può aiutare a sostenere il percorso terapeutico e a migliorare il benessere complessivo della persona.

Sonno e dolore: un rapporto strettamente collegato

La qualità del sonno influisce in modo significativo sulla percezione del dolore. Molte persone che soffrono di dolore cronico riferiscono difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti o sonno poco ristoratore. Allo stesso tempo, dormire male può aumentare la sensibilità al dolore, creando un circolo vizioso che tende ad alimentare i sintomi.

Per favorire un sonno di buona qualità può essere utile:



- **Mantenere orari regolari per andare a letto e svegliarsi**
- **Limitare l'utilizzo di dispositivi elettronici prima di dormire**
- **Evitare pasti abbondanti nelle ore serali**
- **Ridurre il consumo di caffeina nelle ore pomeridiane e serali**
- **Creare un ambiente tranquillo e confortevole per il riposo**

Stress, emozioni e percezione del dolore

Il dolore non coinvolge soltanto il corpo, ma anche il sistema nervoso e la sfera emotiva. Stress, ansia, preoccupazioni e periodi particolarmente impegnativi possono influenzare il modo in cui il cervello elabora gli stimoli dolorosi. Per questo motivo, nella moderna terapia del dolore si presta sempre maggiore attenzione anche agli aspetti psicologici e comportamentali.

Tra le strategie che possono aiutare nella gestione dello stress troviamo:

- **Tecniche di rilassamento**
- **Esercizi di respirazione**
- **Mindfulness**
- **Attività ricreative e sociali**
- **Supporto psicologico quando necessario**



Ridurre i livelli di stress non significa eliminare completamente il dolore, ma può contribuire a renderlo più gestibile e a migliorare il benessere generale.

Smettere di fumare e ridurre l'alcol

Anche il fumo e il consumo eccessivo di alcol possono influire negativamente sulla salute e sulla gestione del dolore. Il fumo, in particolare, può ostacolare la corretta ossigenazione dei tessuti e rallentare i processi di guarigione. Per questo motivo, ridurre il consumo di alcol e smettere di fumare può contribuire a migliorare il benessere generale e il controllo del dolore.
