

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.

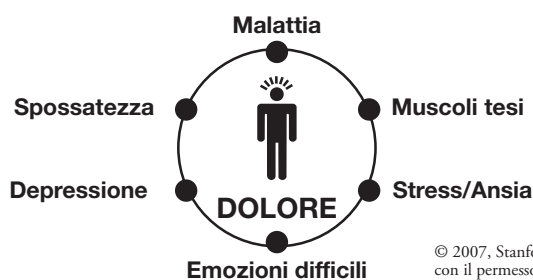
Cos'è che provoca il dolore?

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 depressione sono tutti sintomi che interagiscono tra loro. Ad esempio, si 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 positiva piuttosto che come fonte di timore o apprensione, può essere una strategia utile. Inoltre, potete apprendere modi per tenere sotto controllo il dolore. Ciò che funziona per una persona, potrebbe non funzionare per un'altra, pertanto potreste dover provare tecniche diverse finché 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 mobili 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. Consultate la scheda informativa intitolata *Healthy eating and physical activity* (mangiare sano e attività fisica) per maggiori informazioni. Per trovare un fisioterapista, interpellate il medico di famiglia, visitate il sito www.physiotherapy.asn.au della Australian Physiotherapy Association oppure consultate la voce 'Physiotherapist' nelle Pagine Gialle.

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

- **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 ghiacciato, sulla zona dolente per 15 minuti potrebbe essere utile se l'articolazione è gonfia e calda al tatto. Potete ripetere i trattamenti caldi o freddi nel corso della giornata. Accertatevi che la temperatura 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 quello caldo.
- **Prendetevi cura delle articolazioni e risparmiate energia.** Prendendovi cura delle articolazioni contribuirete a ridurre il dolore, lo stress e la spessatezza. Si tratta di semplici accorgimenti, come ad esempio evitare attività che provocano dolore, chiedere aiuto quando ne avete bisogno e usare speciali ausili e dispositivi che agevolano lo svolgimento di varie incombenze. Potete trovare informazioni su questi ausili e dispositivi presso un Independent Living Centre, un centro del vivere indipendente. 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. Se risiedete nell'ACT chiamate il numero (02) 6205 1900) mentre in Tasmania dovete chiamare il numero (03) 6334 5899. (Notare che nel Queensland, l'Independent Living Centre si chiama LifeTec).

- **Tecniche mentali**

- **Rilassamento:** Tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda e la visualizzazione (immagini mentali), possono aiutarvi a 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 di 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

CONTATTATE IL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ALTRE 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.

Il più vicino Arthritis Office dispone di informazioni, risorse educative e supporto per le persone affette da artrite
Freecall 1800 011 041 (numero gratuito) www.arthritisaustralia.com.au