

FIBROMIALGIA

Risposte alle domande più frequenti



Diagnosi e cure



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Con il patrocinio non oneroso di:



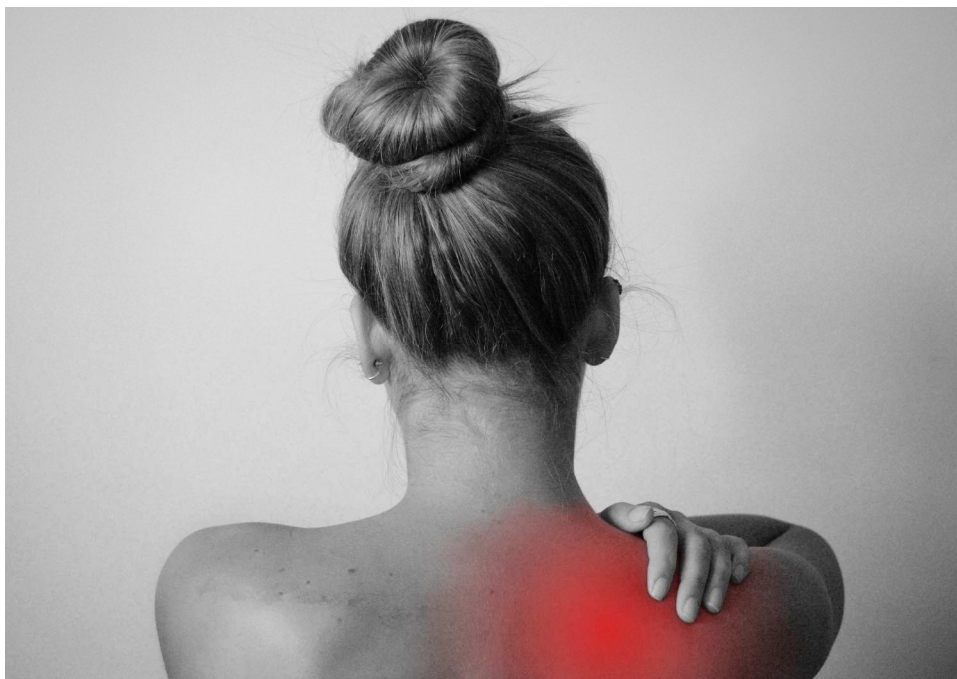
NUOVO
CIRCONDARIO
IMOLESE

La Fibromialgia

La fibromialgia è una malattia che è difficile da diagnosticare e che può essere causa di importanti problematiche collegate al dolore.

Si stima che ne possa soffrire il 2-3% della popolazione.

In Emilia-Romagna le persone che hanno questa malattia sono quasi 90mila, in Italia quasi 2 milioni, di cui quasi il 75% donne.



La fibromialgia causa solo dolore?

No. Si aggiungono altri sintomi come: depressione, incapacità di concentrazione con deficit di memoria, stanchezza e disturbi del sonno.

La fibromialgia è pericolosa?

La fibromialgia non è una malattia degenerativa, non è una malattia oncologica, non è una malattia psichiatrica o neurologica e non è una malattia infettiva. Non è una malattia mortale, ma se non affrontata può portare, nei casi più gravi, a difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane.

La fibromialgia è presente dalla nascita?

Non si nasce con la fibromialgia, ma alcuni fattori, in particolare traumi emotivi o eventi stressanti dal punto di vista fisico o psicologico (un lutto, una separazione, una violenza, ecc...), possono determinarne/facilitarne l'insorgenza.

Cosa causa la fibromialgia?

La ricerca scientifica ha identificato cause precise e chiare, confermando una complessa alterazione nelle vie neurali che trasmettono il dolore:

- alcuni neurotrasmettitori come la Serotonina, la Noradrenalina e l'Acido Gamma-Amminobutirrico sono carenti lungo le vie discendenti inibitorie del dolore, che hanno la funzione di limitare la percezione del dolore;
- alcune molecole pro-infiammatorie (citochine), attivano i meccanismi del dolore cronico a livello del Sistema Nervoso Centrale;
- altre molecole, come la Sostanza P e il Glutammato, sono in eccesso, attivando flussi ionici a livello di canali chiamati NMDA, che aumentano il dolore percepito;
- i recettori degli oppioidi presentano una alterata capacità di legame. Significa che alcune proteine presenti nel nostro organismo con il compito di "catturare" le sostanze oppioidi e legarsi a loro con l'effetto di ridurre la sensazione del dolore, non funzionano bene.
- alcune aree del cervello, come quella che ha il compito di ricevere gli stimoli sensoriali (corteccia somato-sensoriale), sono iperattive.

Tutte queste alterazioni generano un'amplificazione del dolore: il sintomo principale della fibromialgia.

Come si diagnostica?

La diagnostica attualmente è più raffinata di un tempo, grazie all'utilizzo di questionari clinici dell'American College Of Rheumatology e a scale di valutazione dell'intensità delle manifestazioni cliniche. Questi strumenti orientano con maggiore precisione e tempestività verso una diagnosi corretta.

Come si cura?

Gli approcci terapeutici sono innanzitutto non farmacologici:

- **attività aerobica** come camminata veloce, bicicletta, ballo e soprattutto ginnastica in acqua termale sono un primo efficace modo di affrontare la malattia, perché liberano endorfine, con risultati positivi sulle prestazioni fisiche e mentali, oltre che sui sintomi;
- una **terapia cognitivo comportamentale**, effettuata da psicologi dedicati, aiuta ad avere un atteggiamento differente davanti ai sintomi, aumentando la capacità di reagire e migliorando l'umore, con una riduzione del dolore percepito.
- una **nutrizione sana**, priva di alimenti che favoriscono le infiammazioni, l'agopuntura, ma anche tecniche di rilassamento mentale (meditazione, mindfulness) e fisico (Tai Chi, ginnastica posturale), sono accorgimenti utili che possono migliorare i sintomi.



Solo nei casi più gravi, o quando tutto questo non abbia funzionato, si rende necessario l'utilizzo dei farmaci.

Mi è stata diagnosticata la fibromialgia, cosa posso fare?

La fibromialgia non si cura solo con un farmaco. I sintomi migliorano grazie a tanti diversi approcci, tra cui quelli descritti, ma soprattutto al tuo coinvolgimento nell'aderire alla terapia. Il tuo impegno nel prenderti cura della tua condizione è fondamentale.

Si può guarire dalla fibromialgia?

La fibromialgia non sempre scompare completamente, ma fare con costanza ed attenzione i trattamenti proposti può alleggerire moltissimo l'impatto della malattia, permettendoti di vivere meglio questa difficile condizione.

A chi mi posso rivolgere?

Chiedi aiuto al tuo medico di base: saprà effettuare una diagnosi precisa, potrà escludere che tu abbia anche altre malattie, o richiedere un consulto a specialisti dedicati come reumatologi o anestesiti-antalgologi per i casi dubbi o più gravi, saprà guidarti e assisterti lungo il percorso fino al raggiungimento di un maggiore benessere.



Gennaio 2023 - C.P.I.

