

Comitato Fibromialgici Uniti - Italia

Stanchi di essere invisibili!



Fibromialgia: affrontiamola insieme!

La Fibromialgia

La fibromialgia (FM) o sindrome fibromialgica è una condizione caratterizzata da dolore muscolare cronico diffuso associato a rigidità.

Questa condizione viene definita "sindrome" poiché esistono segni e sintomi clinici che sono contemporaneamente presenti (un segno è ciò che il medico identifica nel corso della visita, un sintomo è ciò che il malato riferisce al medico).

La causa esatta all'origine della FM non è nota, ma si ritiene possano essere coinvolti diversi fattori (biochimici, genetici, neurochimici, ambientali, ormonali, psicologici ecc.). La patogenesi della malattia è, infatti, un argomento molto discusso: non esistono ancora dati definitivi, ma molti studi cercano di approfondire l'interazione multifattoriale esistente alla base della malattia. In particolare, i ricercatori ritengono che nella FM le sensazioni dolore siano amplificate (o sia ridotto il loro controllo inibitorio) e che ciò influenzi il modo in cui il cervello elabora i segnali di dolore.

I sintomi a volte iniziano dopo un trauma fisico, un intervento chirurgico, un'infezione o uno stress psicologico. In altri casi, i segni della FM compaiono gradualmente nel tempo, senza nessun evento traumatico scatenante. Le donne hanno una maggiore probabilità di sviluppare una FM rispetto agli uomini, con un rapporto d'incidenza pari a circa 9:1 (F:M). La malattia colpisce approssimativamente 1,5-2 milioni di italiani e la fascia di età più colpita va dai 25 ai 55 anni.

Nella FM non sono presenti alterazioni degli esami di laboratorio o di altre indagini strumentali come radiografie, TAC, ecc.; pertanto, la diagnosi dipende principalmente dai sintomi che il paziente riferisce.

Negli ultimi 10 anni, tuttavia, la FM è stata meglio definita attraverso studi che hanno stabilito le linee guida per la diagnosi. Questi studi hanno dimostrato che alcuni sintomi, come il dolore muscolo-scheletrico diffuso, e la presenza di specifiche aree algogene alla digitopressione (tender points) sono presenti nei pazienti affetti da FM e non nelle persone sane o in pazienti affetti da altre patologie reumatiche dolorose.

Comitato Fibromialgici Uniti - Italia
Via Gramsci 21, 40055 Castenaso (BO)

CF-96026390821 IBAN IT28B0306967684510749162936

www.cfuitalia.it www.facebook.com/cfuitalia mail: cfuitalia@gmail.com cfuitalia@pec.cfuitalia.it

Il Sintomo Dolore

Il dolore è il sintomo predominante della FM, circa il 50% dei pazienti lamenta dolori in tutto il corpo, anche se talora può essere riferito in zone localizzate (collo, colonna dorsale, colonna lombare, torace, arti) per poi diffondersi in altre sedi e diventare diffuso a tutto il corpo, a destra e a sinistra, sopra e sotto la vita.

È un dolore bruciante, lacerante, a fitte, come qualcosa che morde, che disturba. Sono particolarmente dolenti alcuni specifici punti di transizione fra muscolo e tendine, i già citati tender points, che hanno un ruolo determinante nella diagnosi.

Il dolore può essere favorito da qualsiasi oggetto che stringa, che schiacci, che avvolga, come calze, maglie, vestiti.

Il dolore fibromialgico spesso varia in relazione ai momenti della giornata, ai livelli di attività, alle condizioni atmosferiche, ai ritmi del sonno e allo stress.

La maggioranza dei pazienti fibromialgici riferisce di sentire costantemente un certo grado di dolore e per alcune persone con FM, il dolore può essere molto intenso.

Altri Sintomi

I cambiamenti del tono dell'umore o del pensiero sono comuni nella FM. Molti si sentono tristi e depressi, sebbene solo il 25% dei pazienti sia realmente depresso o riferisca sintomi d'ansia. Si ritiene comunque che esista un collegamento tra FM ed alcune forme di ansia e depressione.

È importante ricordare che molte persone affette da patologie dolorose croniche, non solo di natura fibromialgica, possono sentirsi depresse a causa dei loro sintomi difficili da gestire.

I pazienti affetti da FM possono riportare difficoltà a concentrarsi oppure ad eseguire semplici elaborazioni mentali. Non esiste alcuna evidenza che questi problemi possano divenire più gravi con il passar del tempo. Simili riscontri clinici sono stati notati in molte persone con alterazioni del tono dell'umore, disturbi del sonno o altre patologie croniche.

I pazienti fibromialgici possono riferire parestesie, bruciori che suggeriscono altre condizioni come la sindrome del tunnel carpale, una neuropatia o la sclerosi multipla tanto che spesso si sottopongono a numerosi esami e visite per questi sintomi, i cui risultati però rientrano nella norma.

Anche la cefalea muscolo-tensiva e l'emicrania sono frequenti nel paziente fibromialgico.

Lo stesso vale per i sintomi da colon irritabile (come i dolori addominali e l'alternarsi di stitichezza e diarrea),

i disturbi dell'apparato genito-urinario (come i dolori pelvici, gli spasmi vescicali con minzioni frequenti, cistalgie cosiddette "ad urina chiara" e la dismenorrea).



I Sintomi della Fibromialgia

TESTA

- occhi: alterazioni della vista
- ipersensibilità olfattiva
- disfunzione dell'ATM

SNC

- disturbi del sonno
- emicrania
- disturbi cognitivi
- disturbi della memoria
- disturbi d'ansia
- depressione

DIGERENTE

- nausea
- intestino irritabile

MUSCOLI

- debolezza
- disturbi miofasciali
- tensione muscolare
- crampi e contratture
- sindrome delle gambe senza riposo

SISTEMICI

- dolore
- sovrappeso
- sensazione di freddo
- stanchezza
- sensibilità chimica multipla

TRONCO

- dolori del torace

APPARATO GENITO-URINARIO

- disturbi urinari
- dispareunia

RIPRODUTTIVO

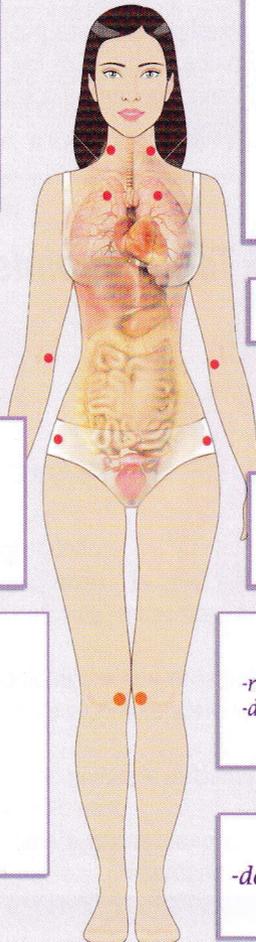
- dismenorrea

ARTICOLAZIONI

- rigidità mattutina
- dolori

PELLE

- dermatiti



La Diagnosi

A livello diagnostico, inquadrare una patologia di questo tipo è estremamente complesso: molti sintomi sono aspecifici e possono mimare le presentazioni cliniche di altre malattie. Inoltre, non sono disponibili test di laboratorio specifici che consentano di confermare la diagnosi di FM.

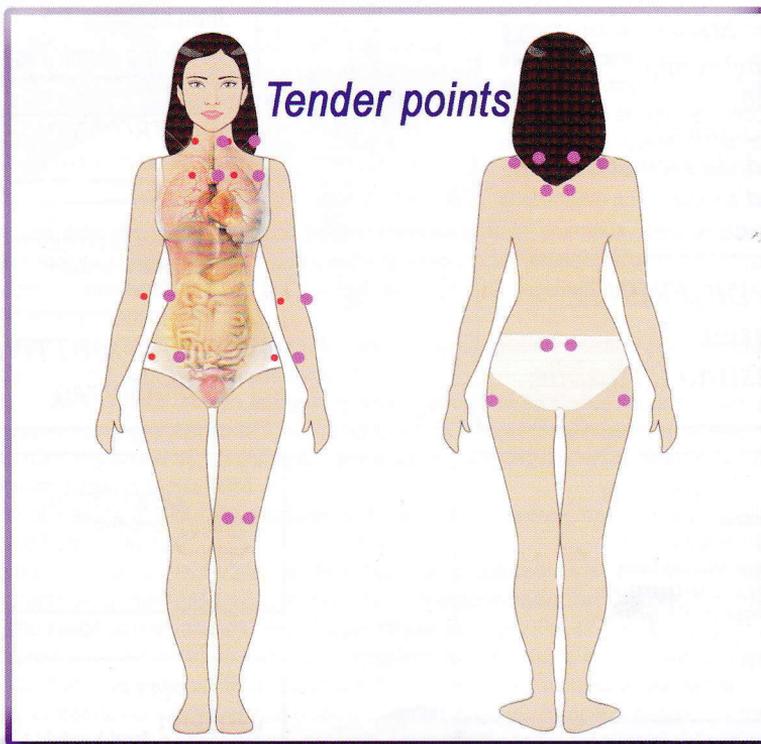
I medici formulano la diagnosi avvalendosi delle informazioni ottenute con:

- Storia clinica;
- Sintomi;
- Esame fisico completo;
- Valutazione manuale dei punti sensibili (tender points)

La contemporanea presenza di dolore diffuso e di tender points evocabili alla digitopressione rappresenta un elemento importante per la diagnosi della malattia.

Non vi è alcun esame di laboratorio o radiologico che possa diagnosticare la FM. Questi test possono essere utili per escludere la presenza di altre patologie, come l'ipotiroidismo che può causare segni e sintomi simili alla FM.

Un'attenta anamnesi ed un esame obiettivo accurato possono escludere altre condizioni cliniche di dolore cronico e di astenia. Poiché i sintomi di FM sono così generici e spesso simili a quelli di altre malattie, molti pazienti vanno incontro a complicate e, a volta, ripetitive valutazioni prima che venga diagnosticata tale patologia.



Comitato Fibromialgici Uniti - Italia

Via Gramsci 21, 40055 Castenaso (BO)

CF-96026390821 IBAN IT28B0306967684510749162936

www.cfuitalia.it www.facebook.com/cfuitalia mail: cfuitalia@gmail.com cfuitalia@pec.cfuitalia.it

Cosa causa la Fibromialgia?

A livello diagnostico, inquadrare una patologia di questo tipo è estremamente complesso: molti sintomi sono aspecifici e possono mimare le presentazioni cliniche di altre malattie. Inoltre, non sono disponibili test di laboratorio specifici che consentano di confermare la diagnosi di FM.

I medici formulano la diagnosi avvalendosi delle informazioni ottenute con:

- Storia clinica;
- Sintomi;
- Esame fisico completo;
- Valutazione manuale dei punti sensibili (tender points)

La FM è una patologia multifattoriale in cui interagiscono più variabili (biologiche, psicologiche, sociali) e la cui origine (centrale o periferica) non è stata del tutto chiarita.

Molto verosimilmente il processo, una volta scatenato, viene alimentato sia da cause centrali che da fattori periferici. Per esempio eventi stressanti come una malattia, un lutto familiare, un trauma fisico o psichico possono portare a dolore generalizzato, affaticamento e alterazioni del sonno tipici della FM.

Molti studi hanno valutato eventuali alterazioni di diversi mediatori quali i neurotrasmettitori a livello del sistema nervoso centrale o gli ormoni; altri autori hanno osservato significative alterazioni della qualità del sonno e/o una particolare vulnerabilità dei muscoli a microtraumi ripetuti.

In effetti, la FM sembra dipendere da una ridotta soglia di sopportazione del dolore dovuta ad una alterazione delle modalità di percezione, a livello del sistema nervoso centrale.

- STRESS (eventi stressanti, lutti, lutti)
- AFFATICAMENTO (per lavoro)
- CARENZA DI SONNO
- RUMORE
- FREDDO
- UMIDITÀ
- PERIODO PRE-MESTRUALE

Come curare la Fibromialgia

Le opzioni terapeutiche per la FM comprendono:

- farmaci che diminuiscono il dolore e migliorano la qualità del sonno;
- programmi di esercizi di stiramento (stretching) muscolare e/o che migliorino il fitness cardiovascolare;
- tecniche di rilassamento ed altre metodiche per ridurre la tensione muscolare;
- programmi educativi per aiutare il paziente a comprendere la FM e a imparare a convivere (terapia cognitivo-comportamentale).

Il medico di famiglia e lo specialista possono aiutare il paziente attuando un piano terapeutico individuale, elaborato sulle necessità del singolo caso.

Alcuni pazienti con FM hanno sintomi lievi e necessitano di un trattamento modesto, una volta compresa la natura della malattia. Altri pazienti presentano sintomi più gravi o perfino invalidanti e necessitano di un approccio terapeutico globale.

Comitato Fibromialgici Uniti - Italia
Via Gramsci 21, 40055 Castenaso (BO)

CF-96026390821 IBAN IT28B0306967684510749162936

www.cfuitalia.it www.facebook.com/cfuitalia mail: cfuitalia@gmail.com cfuitalia@pec.cfuitalia.it

LA TERAPIA DELLA FIBROMIALGIA È UN LAVORO DI GRUPPO

- Educazione del paziente
- Descrizione delle caratteristiche della malattia
- Descrizione del programma terapeutico
- Modificazioni delle abitudini di vita che potrebbero determinare e/o mantenere la sintomatologia fibromialgica
- Programmazione di un'attività fisica moderata ma continuativa
- Supporto nutrizionale
- Supporto psicologico e/o psichiatrico, se necessario
- Terapia farmacologica e/o riabilitativa di supporto



NON SOLO FARMACI

Gli antinfiammatori non steroidei (FANS), gli analgesici, i miorilassanti, gli antidepressivi, i sedativi e gli antiepilettici sono solo alcuni dei numerosi farmaci che vengono utilizzati per il trattamento della FM.

Nonostante la miglior comprensione dei meccanismi patogenetici alla base di questa malattia, i risultati ottenuti finora con il solo trattamento farmacologico sono stati spesso insoddisfacenti. La ricerca farmacologica negli ultimi anni ha reso disponibili numerose molecole ad azione antidolorifica centrale e fra queste, quelle dotate di un nuovo meccanismo d'azione in grado d'interagire specificatamente e sinergicamente sulle strutture

nervose responsabili delle sensazioni dolorose, possono portare un reale contributo nella terapia della FM.

Il trattamento farmacologico, tuttavia, dovrebbe far parte di un approccio terapeutico multidisciplinare, che comprenda anche strategie non farmacologiche; la terapia fisica e l'approccio cognitivo-comportamentale, infatti, in alcuni pazienti possono essere molto efficaci.

È importante eseguire programmi di stretching e di mobilizzazione articolare graduali per intensità e frequenza (esercizi giornalieri prima e dopo l'attività aerobica).

Attività aerobica a basso o nullo impatto, come camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare esercizi in acqua (possibilmente calda), sono generalmente il modo migliore di iniziare un programma di esercizi.

Occorre però allenarsi regolarmente, ad esempio a giorni alterni, aumentando gradualmente l'attività fisica per raggiungere un migliore livello di forma fisica.

Esistono corsi di ginnastica di tutti i tipi adattabili al paziente fibromialgico; i più utili e consigliabili sono: yoga, TaiChi, biodanza e Percorsi termali.

Il paziente fibromialgico può essere riluttante ad esercitarsi se ha dolore e se si sente stanco, ma l'attività fisica è un aspetto importante del trattamento ed è utile consultare un terapista della riabilitazione o un medico fisiatra, che aiuti a stabilire uno specifico programma di esercizi per migliorare la postura, la mobilità e la forma fisica.

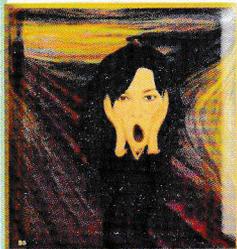
I pazienti fibromialgici possono prendere parte ad un programma di esercizi fisici che li aiuti a raggiungere un senso di benessere psico-fisico, un aumento della resistenza muscolare e una diminuzione del dolore.

Anche le terapie cosiddette non convenzionali e complementari, quali gli integratori dietetici o i trattamenti non farmacologici quali il biofeed-back e l'agopuntura, possono avere effetti positivi sui sintomi del paziente fibromialgico. L'omeopatia, disciplina integrativa che basa la cura sul principio che "il simile cura il simile" e sulle bassissime dosi, inquadra la FM nella visione olistica del paziente: ogni paziente ha la sua FM che va trattata secondo sensazioni, sintomi, manifestazioni generali e malattie concomitanti che ne indirizzano la terapia personalizzata. I rimedi utilizzati sono molti, calibrati per il singolo caso e possono essere utilizzati singolarmente (unicismo) o in composti (omotossicologia).

Un approccio corretto



I pazienti affetti da fibromialgia si sottopongono a molti Test e vengono visitati da molti specialisti mentre sono alla ricerca di una risposta sulla causa della loro malattia.



- Questo porta a paura e frustrazione, che possono aumentare la percezione del dolore.
- Viene spesso detto che non hanno una reale malattia.
- I familiari, gli amici e spesso il medico di famiglia possono dubitare dell'esistenza di tali disturbi, aumentando l'isolamento, i sensi di colpa e la rabbia nei pazienti fibromialgici.

Il paziente con FM, la sua famiglia e i medici devono sapere che la FM è una causa reale di dolore cronico e di stanchezza e deve essere affrontata come qualunque altra patologia cronica. Fortunatamente, la FM non è una malattia mortale e non causa deformità.

Sebbene i sintomi possano variare d'intensità, la condizione clinica generale raramente peggiora col trascorrere del tempo. Spesso il solo fatto di sapere che la FM non è una malattia progressiva, permette ai pazienti di non continuare a sottoporsi a esami costosi e inutili e a sviluppare un'attitudine positiva nei confronti della malattia.

L'educazione e la conoscenza della malattia giocano un ruolo importante nella strategia terapeutica

Più il paziente è informato sulla FM e più cerca di adattarsi alla malattia stessa, migliore è la prognosi.

I gruppi di supporto fisici e on line, le pubblicazioni, i siti internet sono una fonte d'informazione per molti pazienti; spesso il sapere che non si è soli può costituire una fonte di aiuto e informazioni.

Alcuni pazienti con FM possono avere sintomi così severi da renderli incapaci di svolgere una normale attività lavorativa e una vita di relazione. Questi pazienti richiedono una maggiore attenzione e un approccio multidisciplinare che coinvolga il terapeuta della riabilitazione, il reumatologo e lo psicologo.

Molti pazienti con la FM migliorano e sono in grado di convivere con la propria malattia in maniera soddisfacente. Tuttavia, una migliore comprensione delle cause della FM e dei fattori che la possono aggravare o rendere cronica è necessaria così come è auspicabile una migliore terapia farmacologica, oltre alla possibilità di misure preventive.

LE 6 REGOLE PER AFFRONTARE LA FIBROMIALGIA

Accettare il dolore

L'accettazione del dolore è la chiave per andare avanti, grazie all'uso di alcuni strumenti è possibile avere una vita familiare normale e riprendere il lavoro. La capacità di convivere con il dolore cronico deve essere imparata. Non fatevi scoraggiare, perché è possibile!

Ritmo Giusto

Evita che il dolore diventi intollerabile!! Suddividi meglio il lavoro e le attività quotidiane e sarai in grado di fare di più senza che il dolore aumenti.

Lavoro di Gruppo

Il lavoro di gruppo è indispensabile. È necessario discutere i programmi delle attività quotidiane importanti per il raggiungimento delle mete e/o il comportamento da adottare in caso di recidive con tutte le persone che si occupano della tua salute anche con la tua famiglia e con i tuoi amici. In questo modo tutte le persone coinvolte saranno in grado di collaborare al tuo percorso di auto-responsabilità nella gestione del dolore, di aiutarti e di condividere i tuoi successi.

Rilassamento

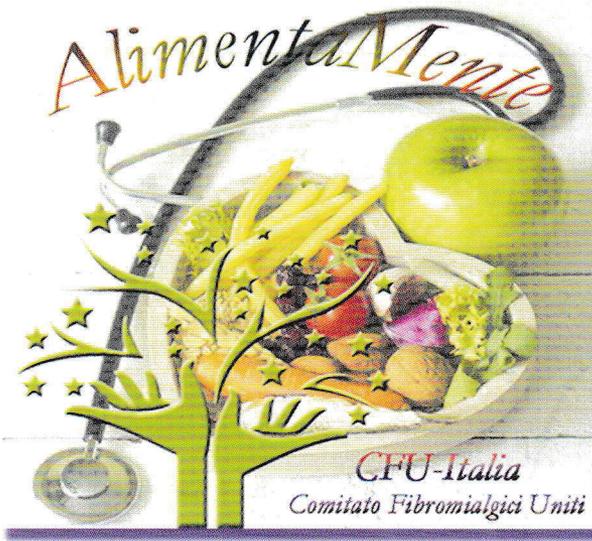
Le tecniche di rilassamento sono molto importanti per rilassare i muscoli tesi e per dare un po' di sollievo alla mente. Leggere, ascoltare musica, lavorare in giardino, incontrare amici, andare al cinema o al ristorante, ballare, fare passeggiate.

Movimento

Praticare regolarmente esercizi di stretching consente di migliorare i disturbi. Inoltre prepara il fisico per le altre attività. Lo sport tonifica i muscoli e favorisce il benessere fisico e psichico. Tuttavia è importante iniziare lentamente e aumentare gradualmente. Consulta il tuo fisioterapista o fisiatra per farti consigliare gli esercizi per il tono muscolare e lo stretching da poter svolgere regolarmente senza problemi.

Alimentazione

L'alimentazione appare unodei cardini del trattamento in quanto recenti studi dimostrano la presenza nella popolazione fibromialgica di intolleranze varie (frumento, nichel, etc) per le quali risultano di aiuto diete cosiddette "di evitamento".



Numerosi pazienti affetti da FM hanno riferito un miglioramento dei sintomi nel corso di diete a basso contenuto di grassi o di glutine seguite per un altro motivo. Non esiste una dieta specifica per la FM, ma certamente per una patologia che si esprime con dolore e stanchezza muscolare, l'alimentazione ha un ruolo decisivo: recentemente si è data molta importanza alle variazioni del microbiota intestinale (presenti fisiologicamente nel nostro intestino) nel mantenimento dei sintomi. Recenti studi inoltre dimostrano la presenza nella popolazione fibromialgica di intolleranze varie (frumento, nichel, etc) per le quali risultano di aiuto diete cosiddette "di evitamento".

I consigli alimentari utili ai pazienti affetti da FM possono quindi essere così riassunti:

- 1- ridurre il più possibile lo zucchero, specie se bianco e raffinato, dunque anche i dolci, merendine, marmellate industriali; impiegare di preferenza lo zucchero di canna non raffinato;
- 2- una dieta controllata (con l'adeguato apporto di proteine vegetali e animali) o comunque con pochissima carne rossa è più favorevole, data la scarsa capacità di drenaggio delle tossine dai tessuti, propria del fibromialgico. Fonti di proteine animali da preferire: pesce, pollame, coniglio, uova, latticini e formaggi se non si hanno intolleranze al lattosio o colesterolo alto;
- 3- mangiare molta frutta e verdura fresca di stagione, meglio se da agricoltura biologica, per l'azione antiossidante delle vitamine e per l'apporto di sali minerali;
- 4- ottimo l'impiego di cereali integrali (pasta integrale, riso, farro, ecc.) ben cotti privilegiando cereali antichi (Verna, Senatore Cappelli, Tummina etc) o pseudocereali (Amaranto Quinoa etc) e comunque con bassa esposizione di glutine, in presenza di disturbi gastrointestinali, questi andranno introdotti nella dieta poco a poco, all'inizio con tempi di cottura ancora più lunghi. Meglio condirli con olio d'oliva (per la presenza di vitamine e acidi grassi insaturi) e con erbe aromatiche. Da limitare e/o evitare l'impiego delle solanacee (pomodori, melanzane, patate, peperoni) perché facilmente scatenano reazioni d'intolleranza alimentare con manifestazioni a livello muscolare;
- 5- ridurre l'apporto di sale per evitare i ristagni e gli edemi, frequenti nella FM. Per la stessa ragione, bere molto, non assumere bevande zuccherine (cola, aranciata ecc.) né succhi di frutta ma preferire acqua, infusi, tisane. Limitare l'uso di caffè e the, preferire il the verde e l'orzo o il malto. Non ha controindicazioni un bicchiere di vino ai pasti, meglio se rosso (ha proprietà antiossidanti); da evitare invece i superalcolici.

Comitato Fibromialgici Uniti - Italia

Via Gramsci 21, 40055 Castenaso (BO)

CF-96026390821 IBAN IT28B0306967684510749162936