

Educazione Terapeutica sulla Fisiologia del Dolore

Versione italiana

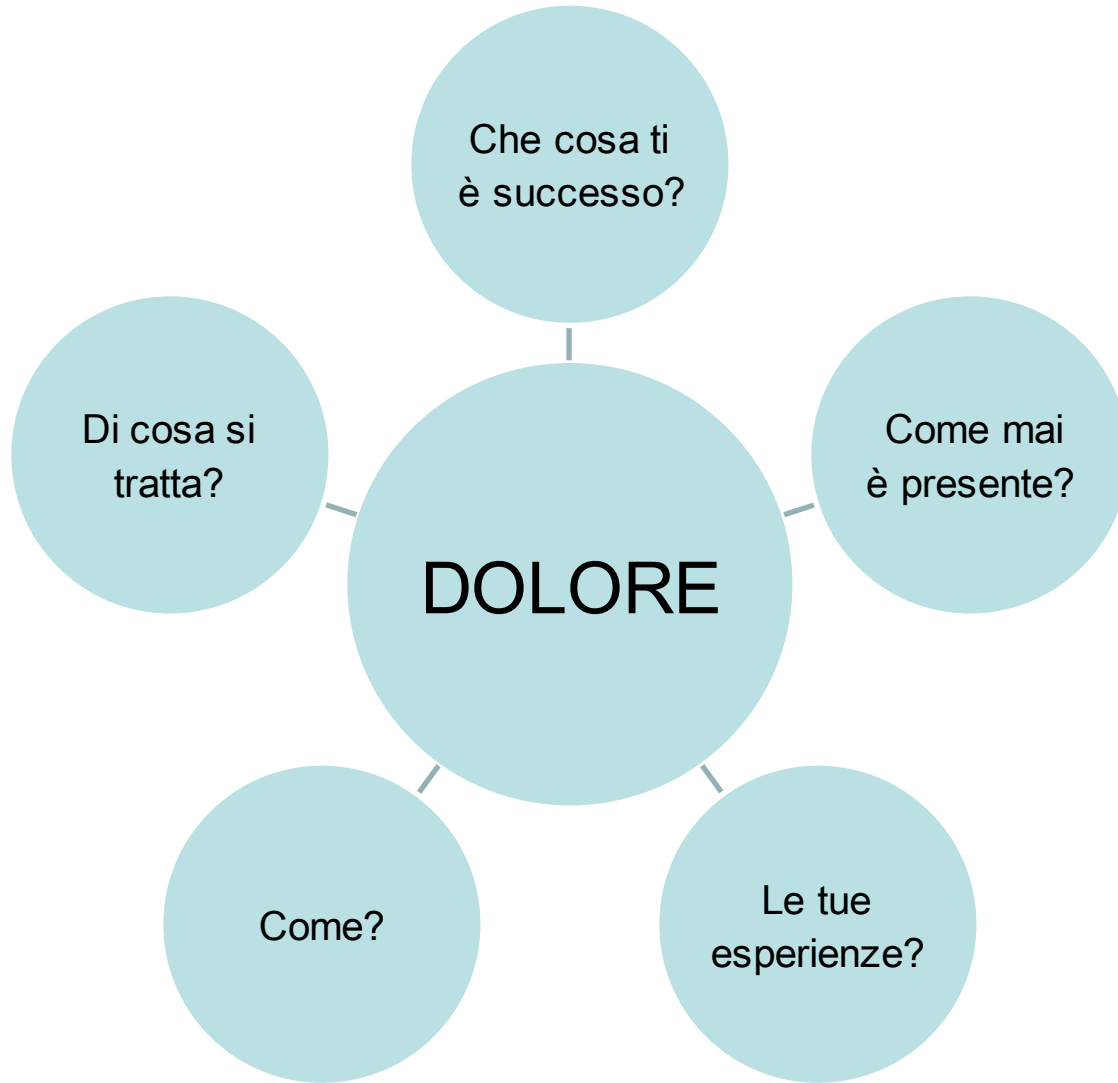
Traduzione a cura di Alessandro Chiarotto e Stefano Fortunato

PAIN IN MOTION

<http://www.paininmotion.be/EN/sem-tools.html>

Il dolore





Che cosa ti è successo?

Come mai è presente?

DOLORE

Le tue esperienze?

Come?

Di cosa si tratta?

Introduzione

Dolore:

un modo naturale per proteggere il corpo



Avverte il corpo di un potenziale pericolo



Il corpo risponde

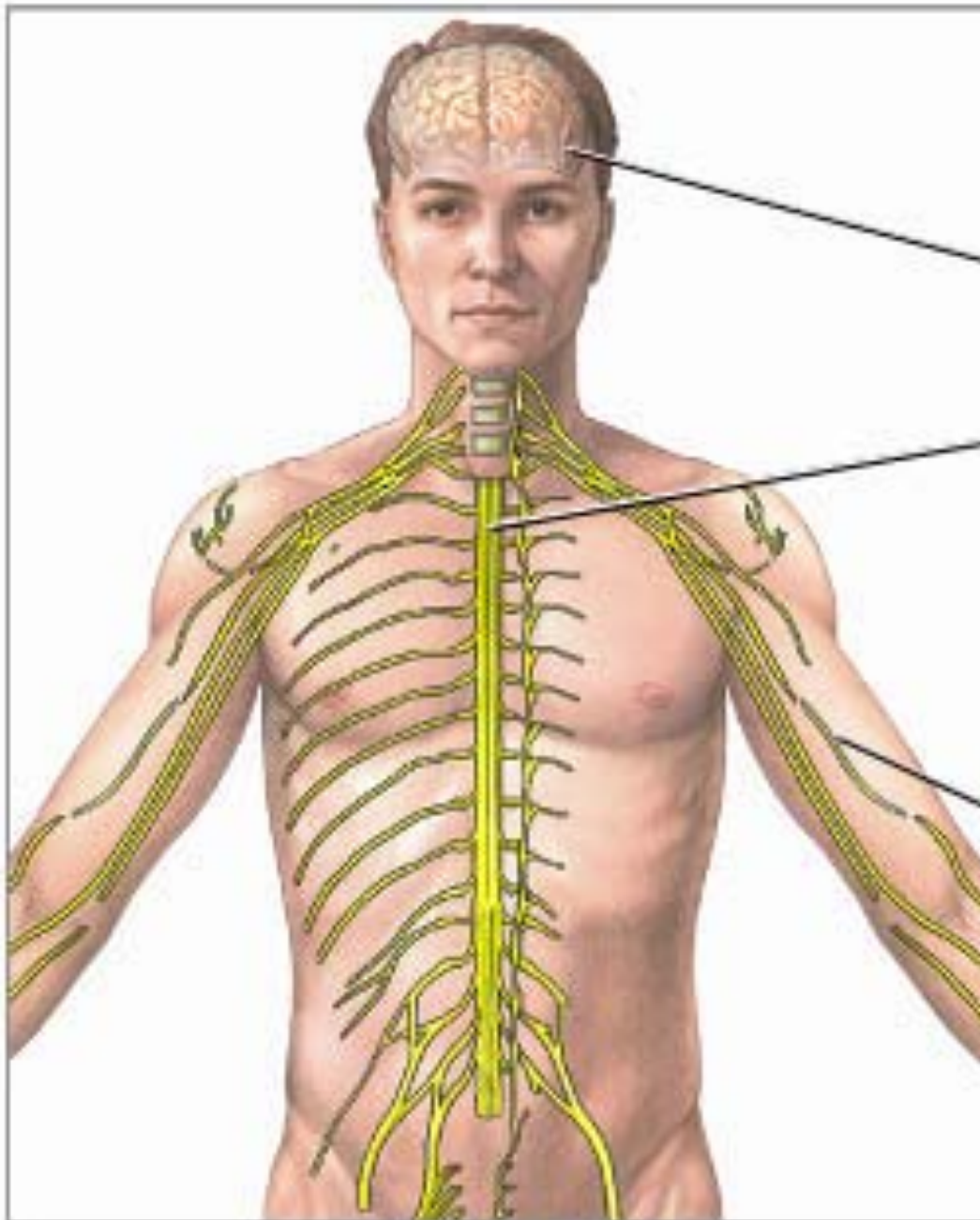


SOPRAVVIVENZA

Introduzione

- Dolore acuto:
 - Causa chiara
 - Esempio: dolore dopo un infortunio
- Dolore cronico:
 - No causa chiara
 - durata $>$ 3 mesi
 - 20% della popolazione in generale
 - Esempio: mal di testa cronico

Meccanismi Dolore Acuto



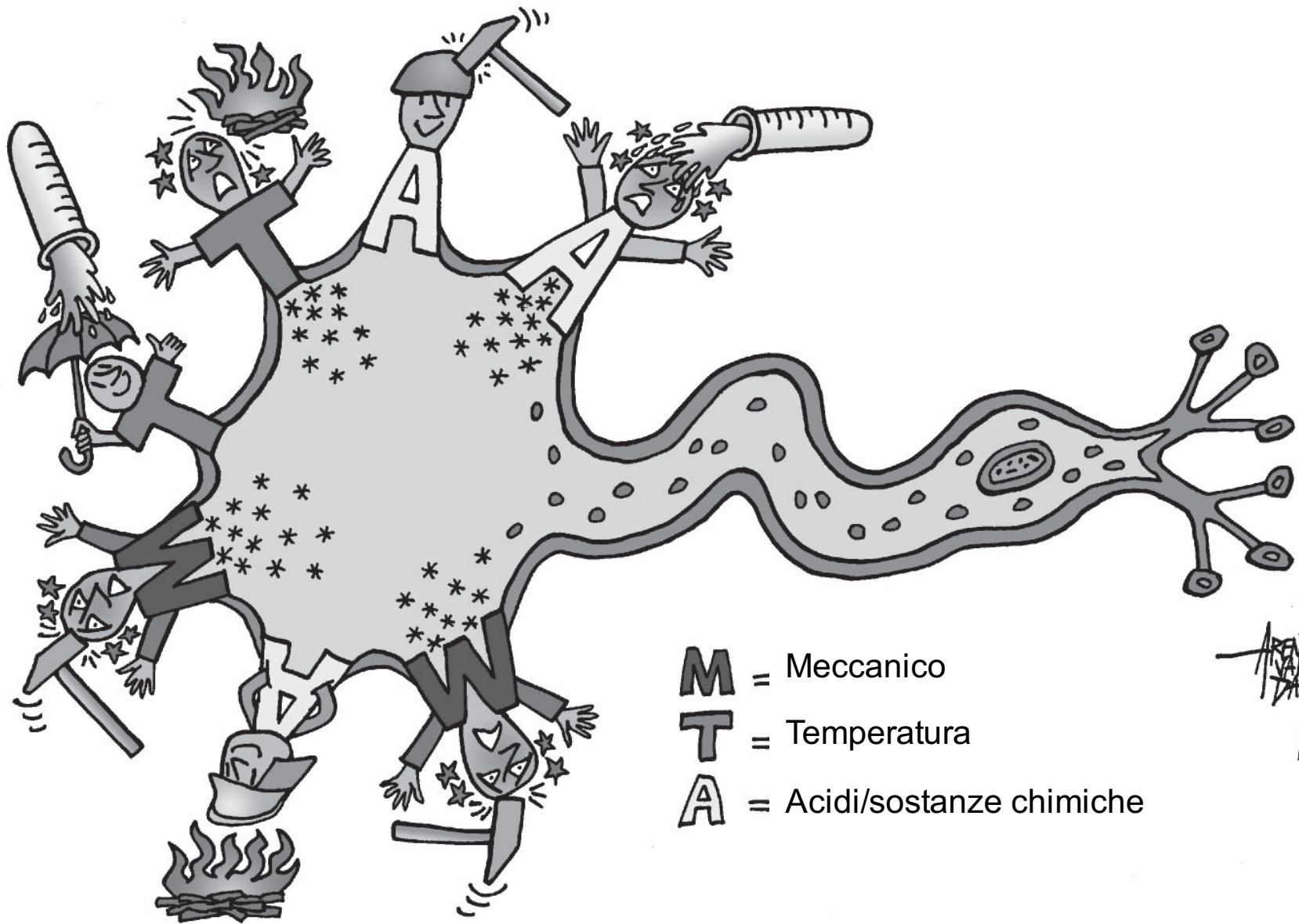
SISTEMA NERVOSO
CENTRALE

CERVELLO

MIDOLLO SPINALE

SISTEMA NERVOSO
PERIFERICO

NERVI PERIFERICI



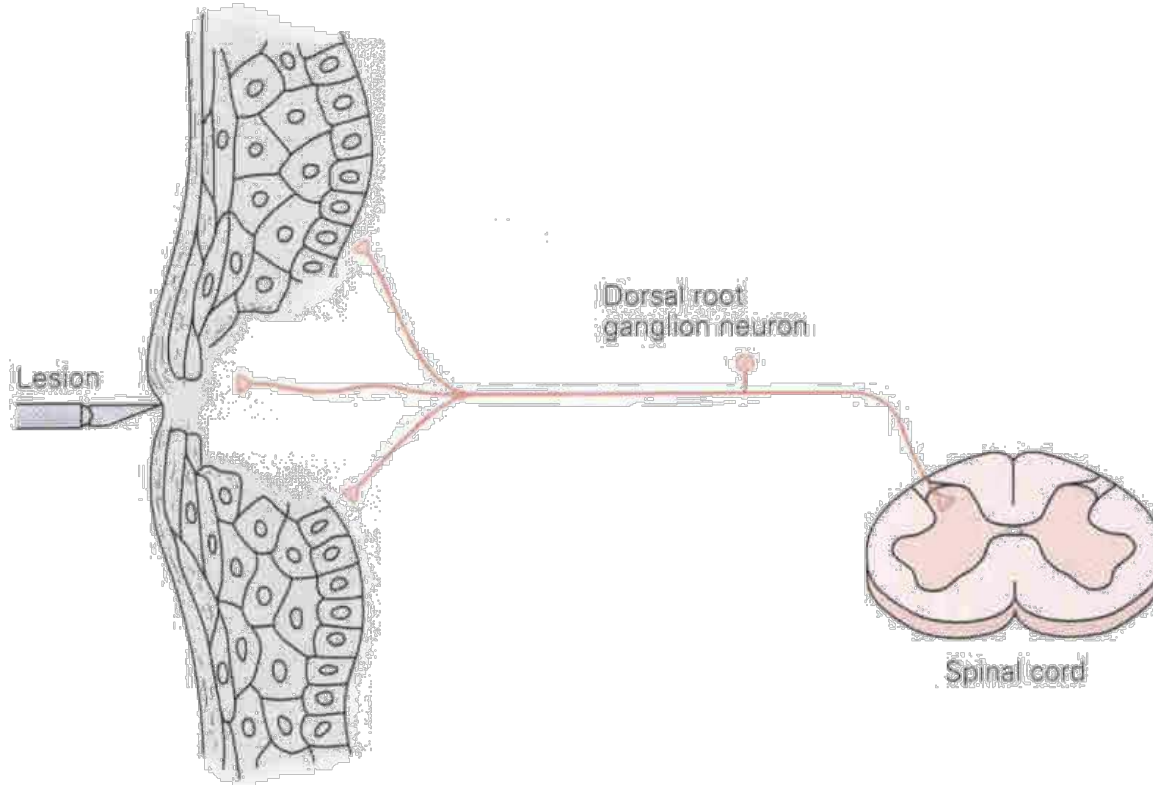
M = Meccanico

T = Temperatura

A = Acidi/sostanze chimiche

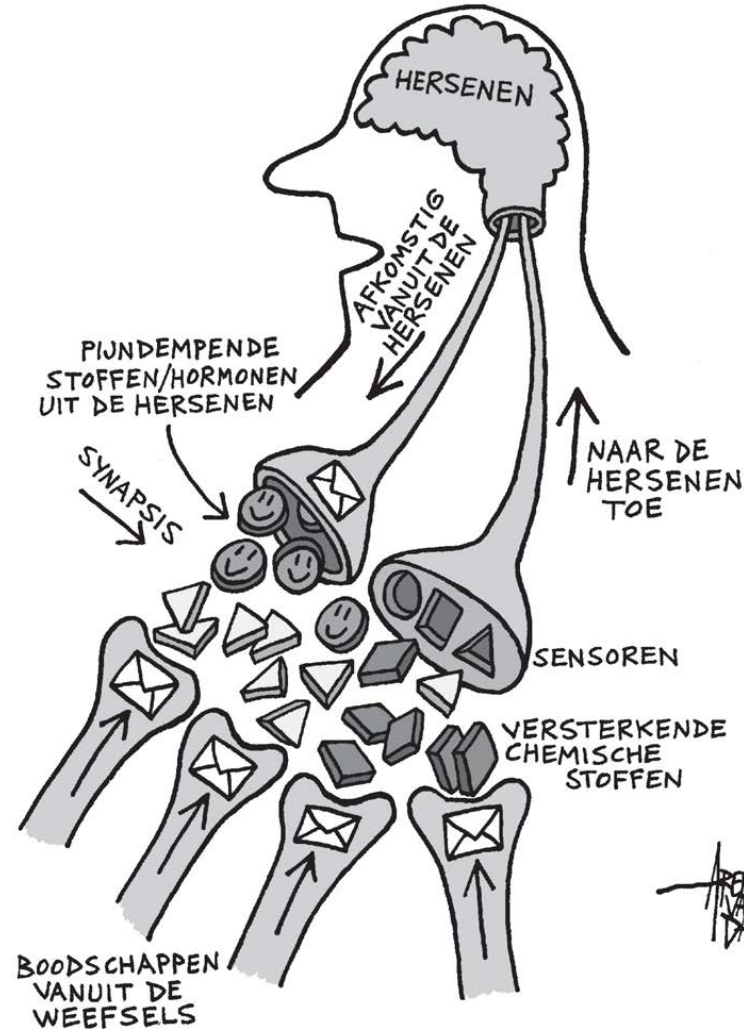
ARND

Meccanismi Dolore Acuto



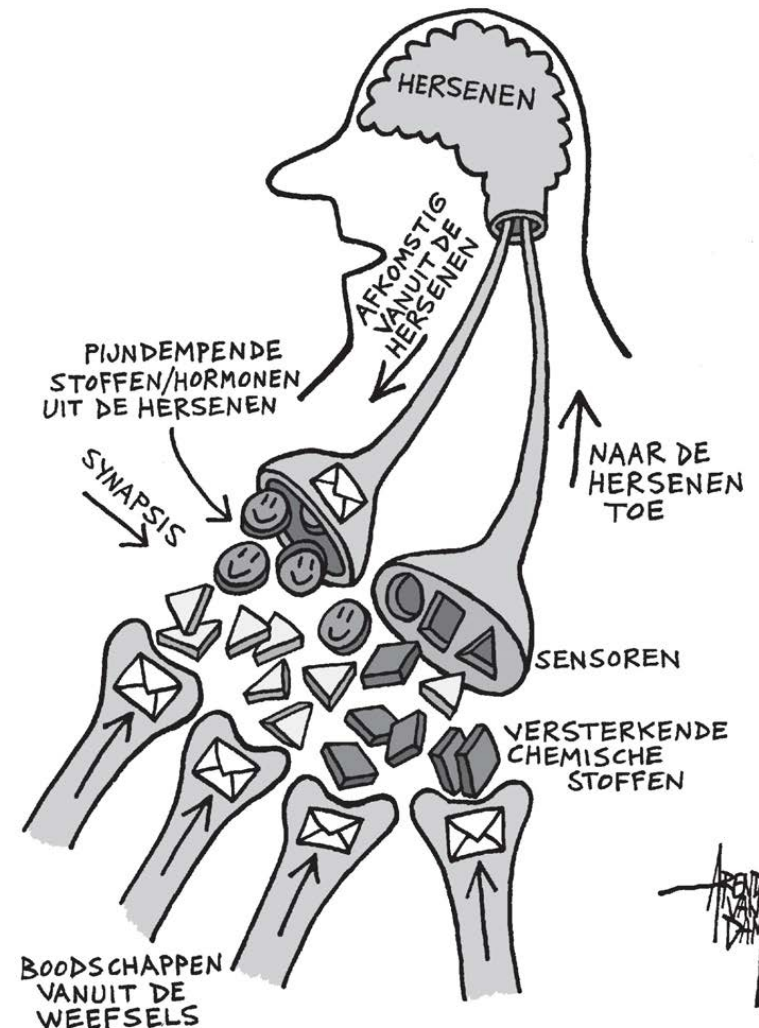
Lo stimolo è trasformato in una corrente elettrica che scorre attraverso i nervi (cavi elettrici) verso il midollo spinale.

Il meccanismo del dolore



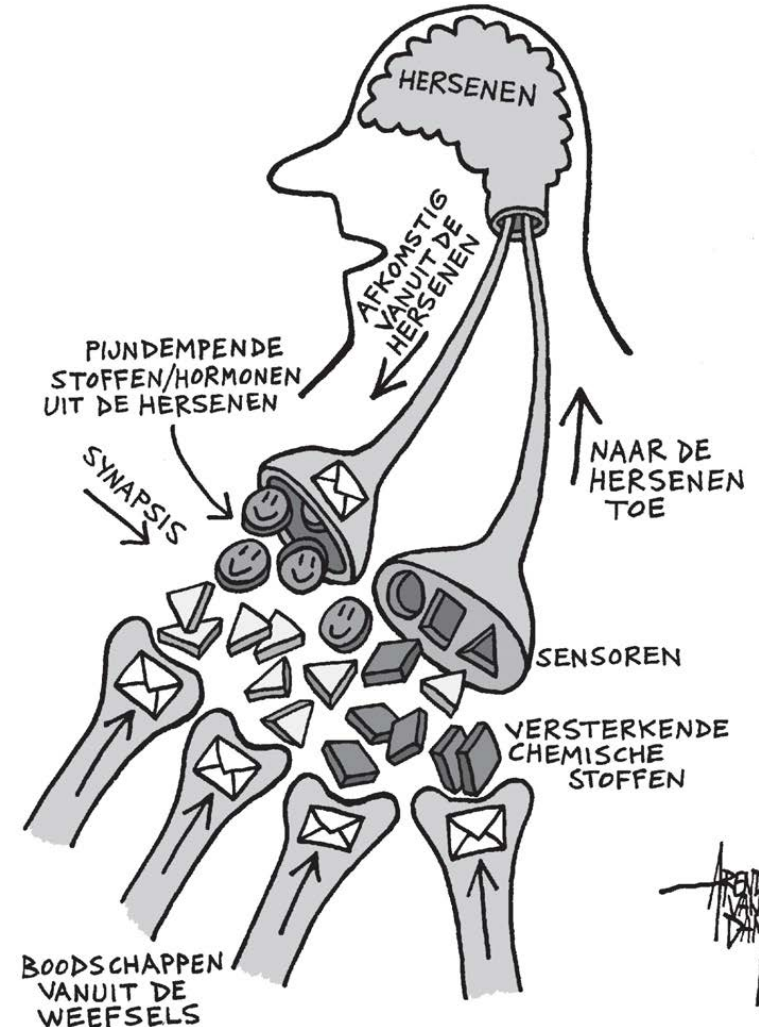
Il meccanismo del dolore

- Il messaggio di pericolo può essere bloccato da messaggi che originano dal cervello (dall'alto verso il basso).
- Questi messaggi dall'alto verso il basso funzionano come il regolatore del volume di una radio: possono aumentare o diminuire la loro forza.



Il meccanismo del dolore

- Il corpo ha un sistema di inibizione/controllo del dolore molto forte, 60 volte più forte di qualsiasi farmaco esistente per il dolore.

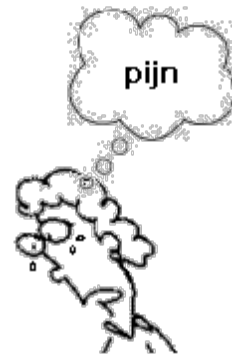






Il meccanismo del dolore

- Lesione fisica \neq dolore
Dolore \neq lesione fisica
- Il dolore senza una lesione fisica esiste!
Per esempio:



DOLORE

cervello

Vie nervose
che vanno
al
cervello

Vie nervose che
originano dal
cervello

Porta posteriore del midollo spinale

Midollo spinale

Ferita/Lesione

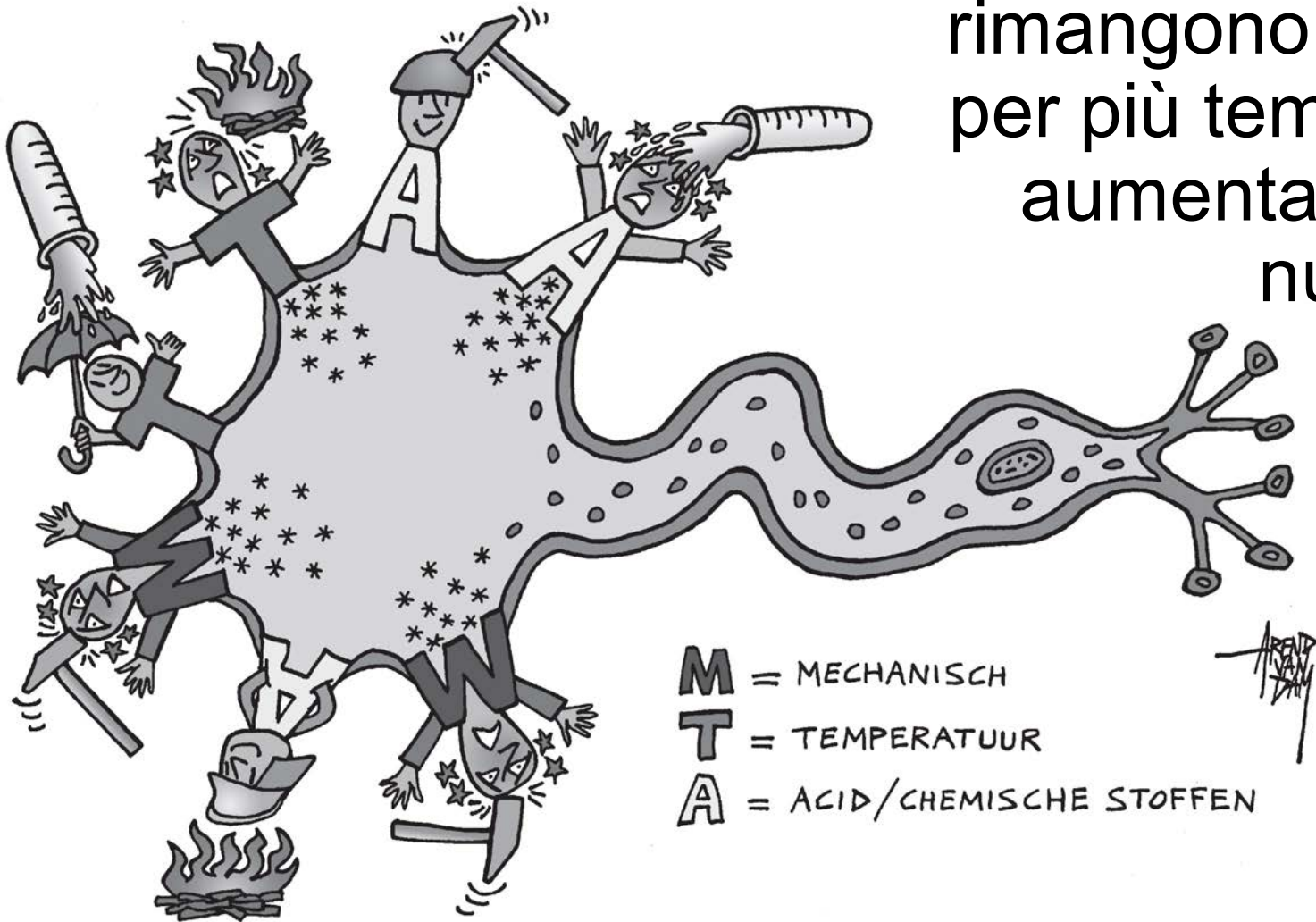
Nervo

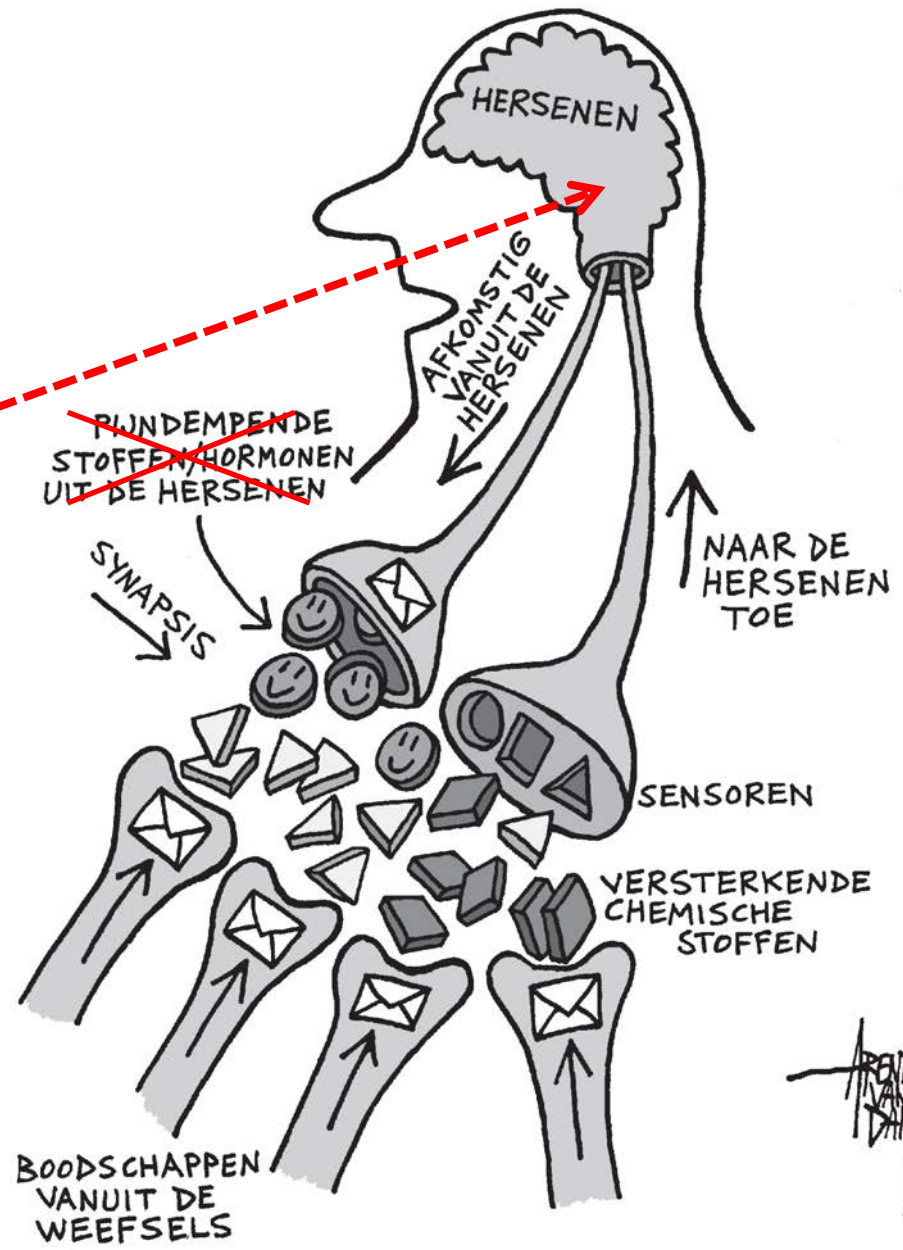
nocicettore



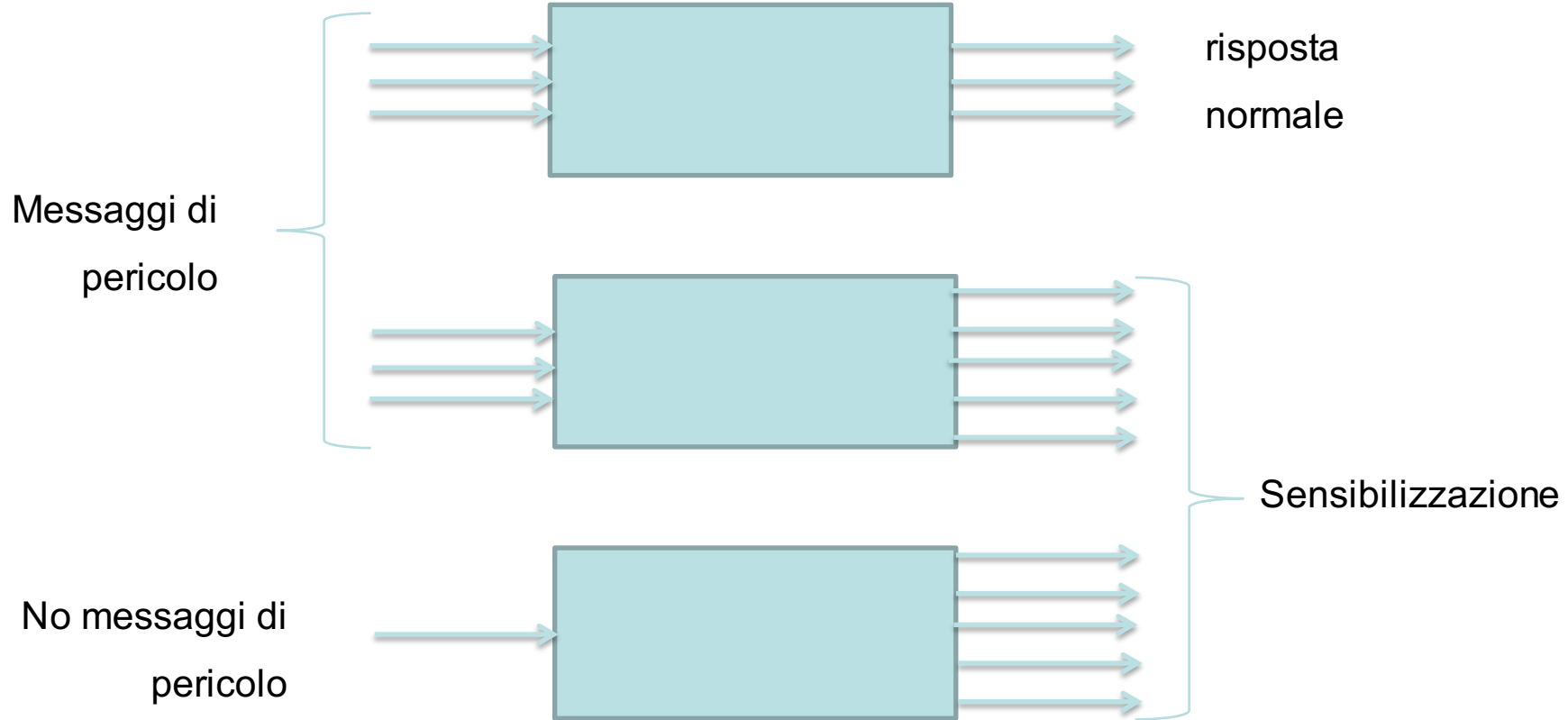
Dolore Cronico

Adattamento nel dolore cronico: i sensori dei neuroni rimangono aperti per più tempo ed aumenta il loro numero

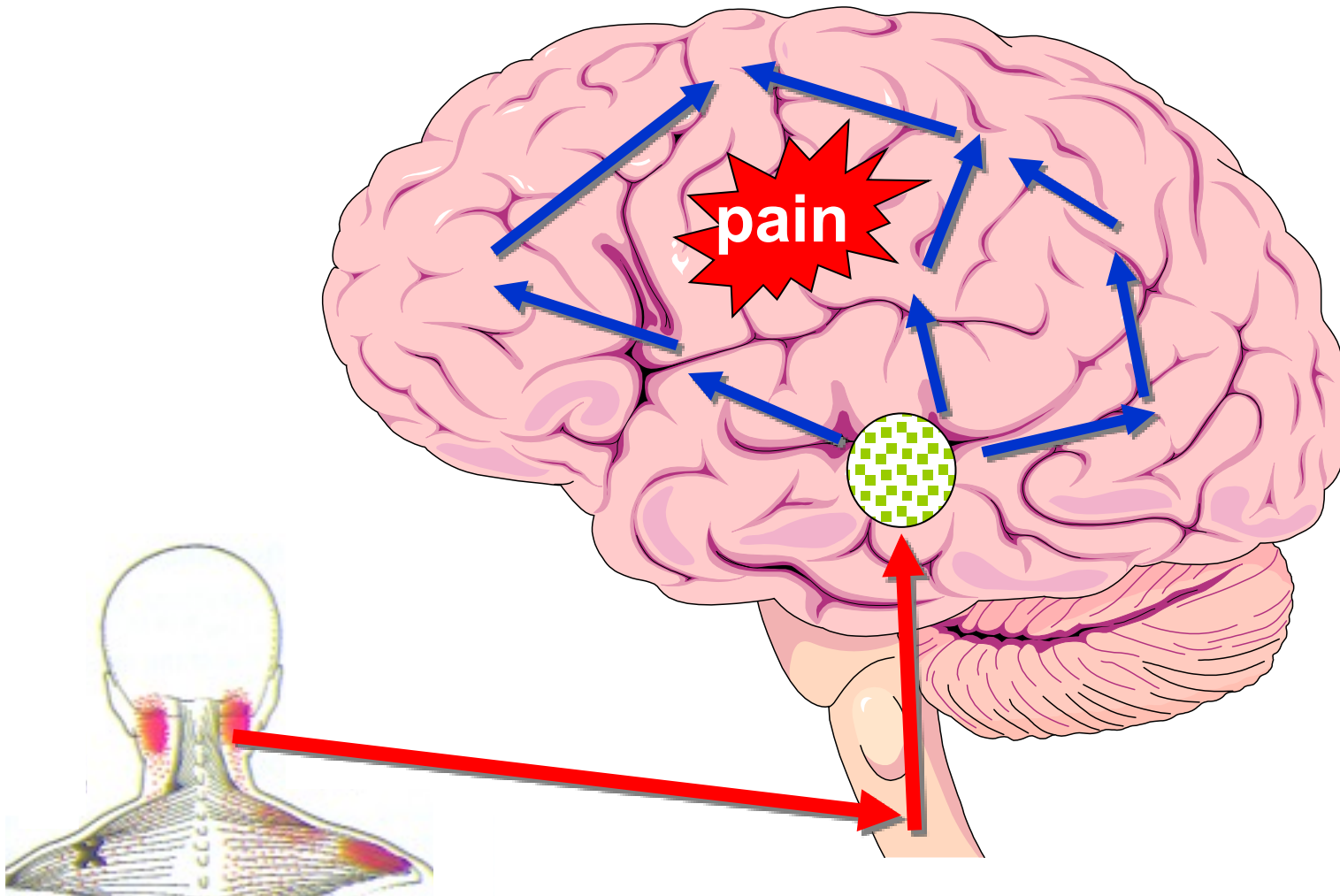




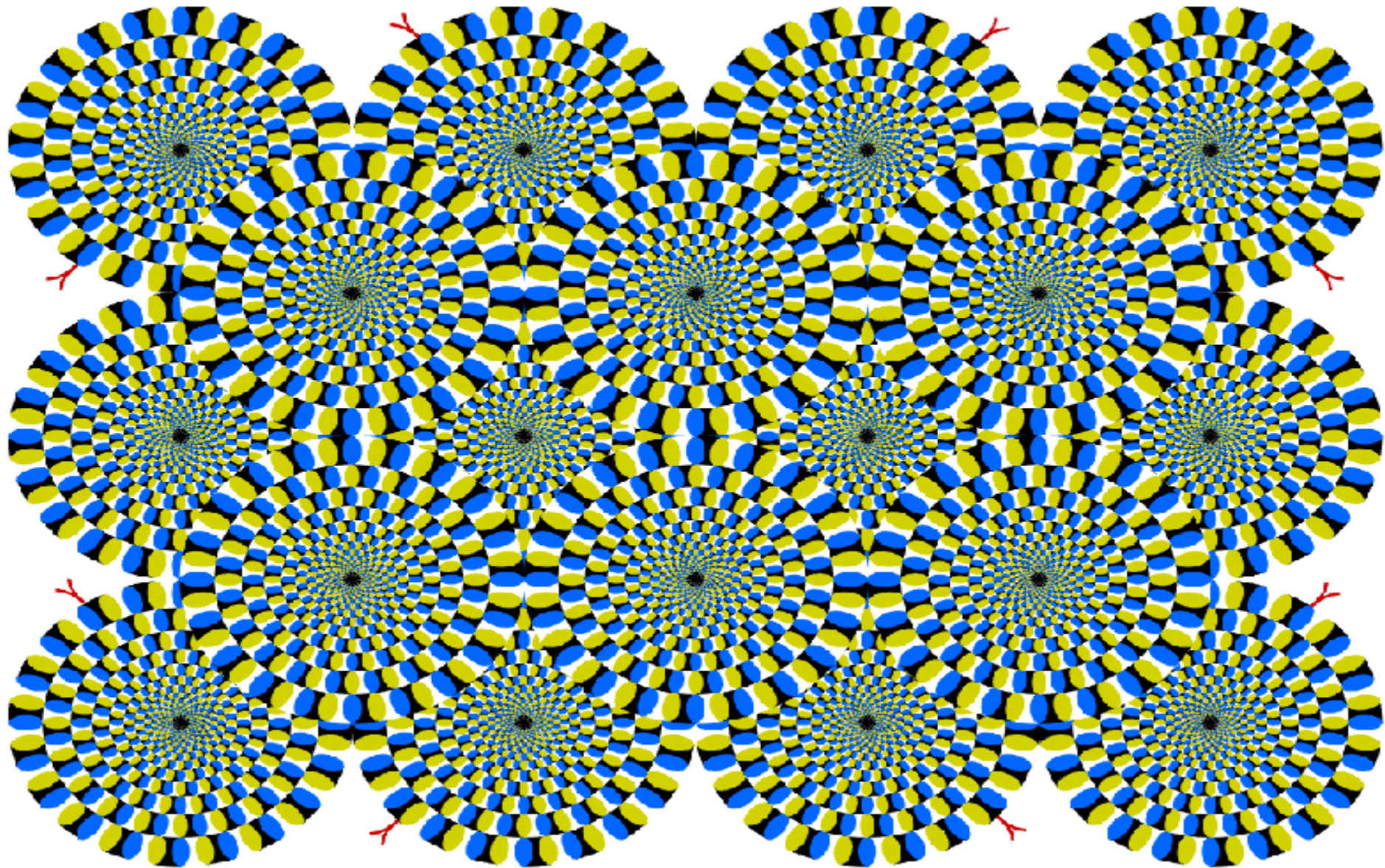
NEURONI
MIDOLLO SPINALE

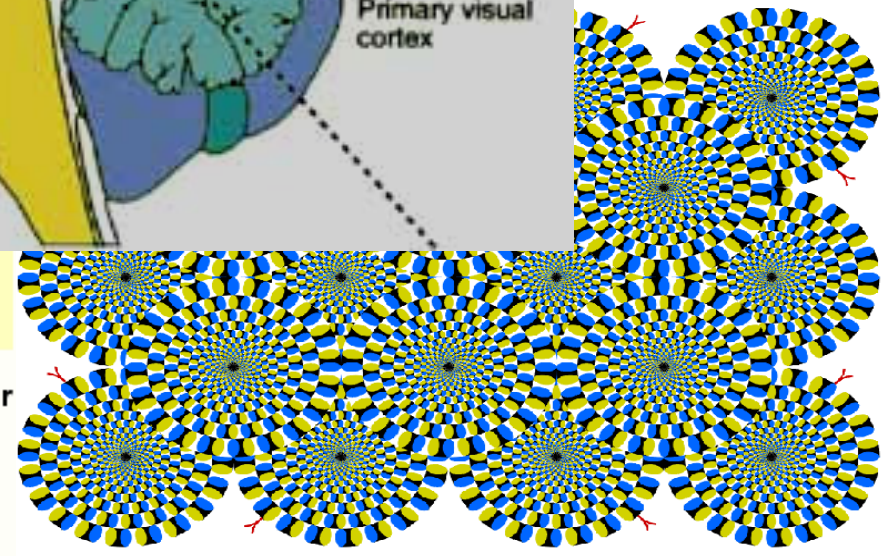
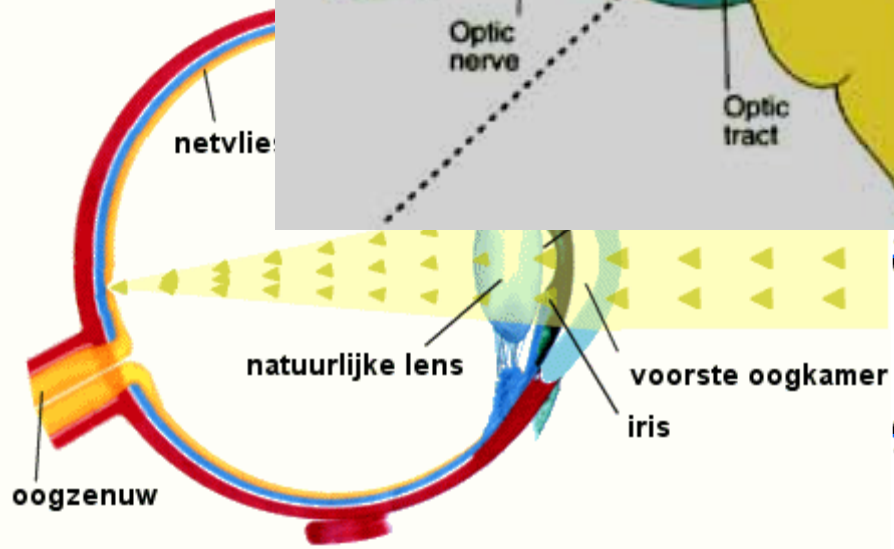
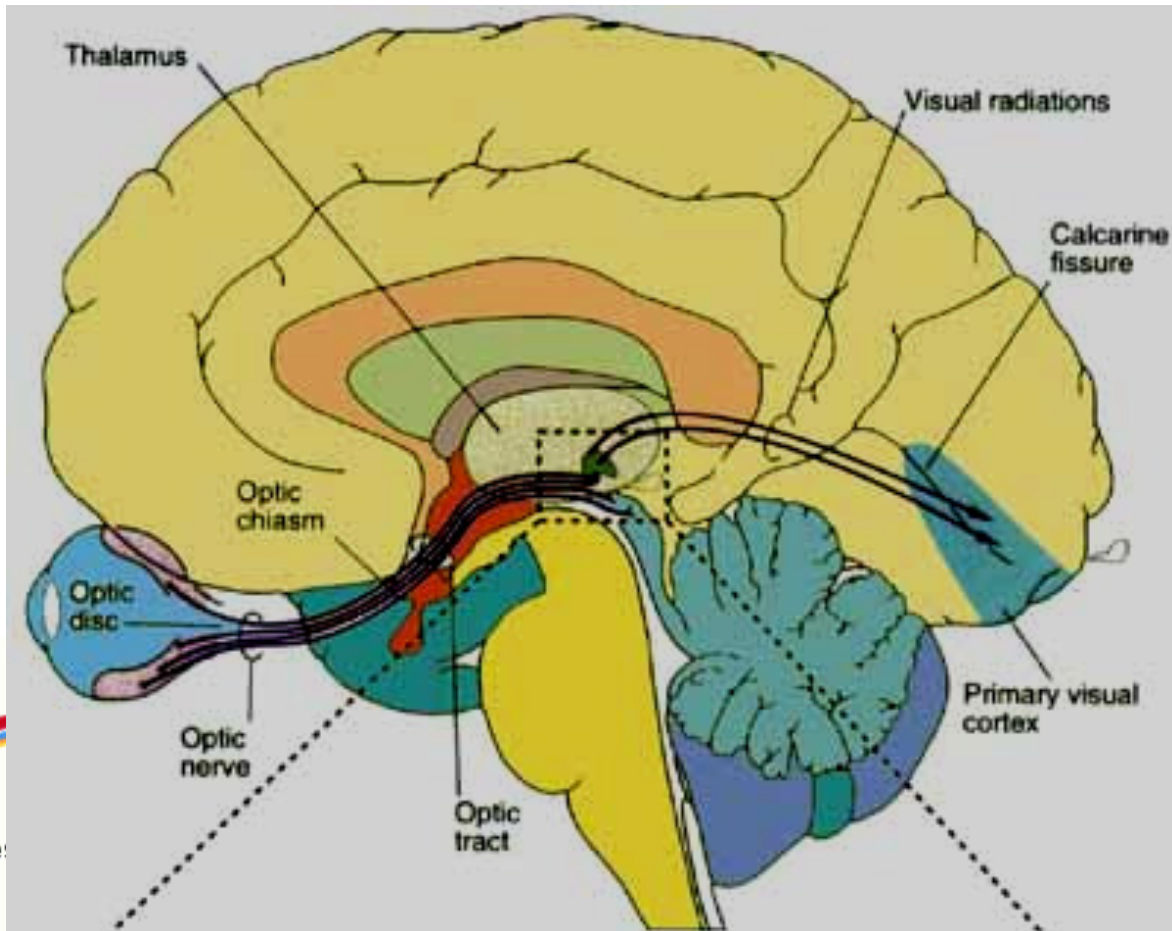


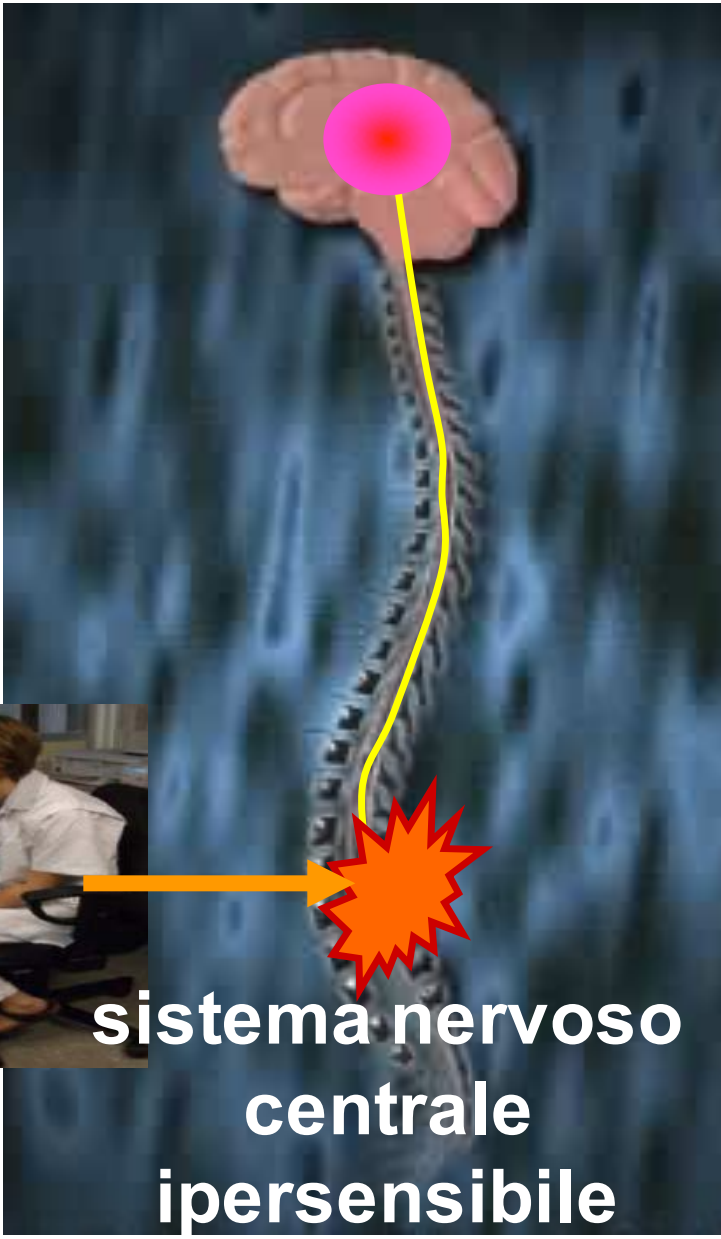
La matrice del dolore nel cervello



Ed in realtà nulla si muove...



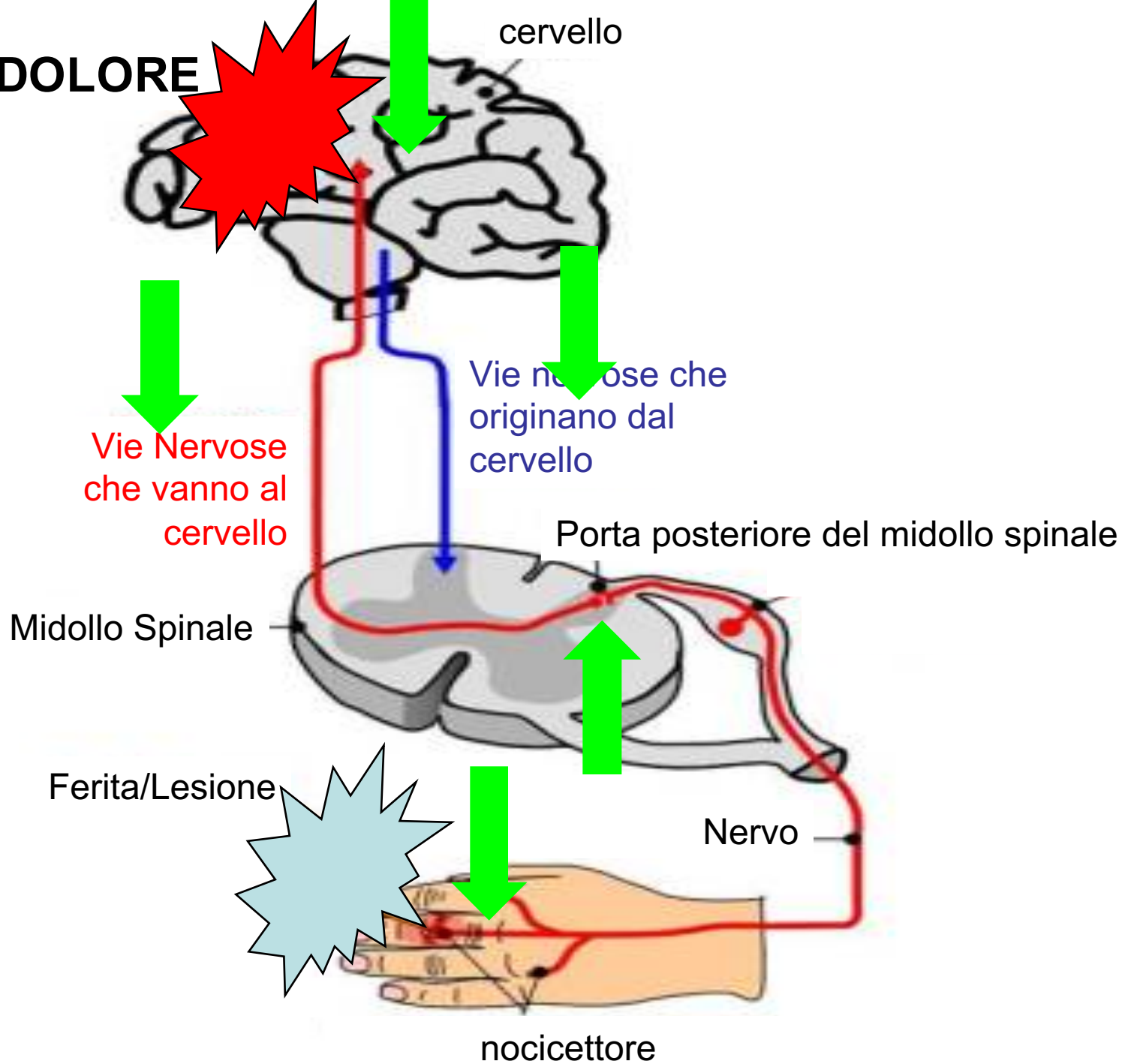






DOLORE

cervello



Via Nervose
che vanno al
cervello

Via nervose che
originano dal
cervello

Porta posteriore del midollo spinale

Midollo Spinale

Ferita/Lesione

Nervo

nocicettore

Che cosa ti sta succedendo?

Dipende da:

1) Il grado di lesione strutturale

es: gamba rotta vs. unghia incarnita

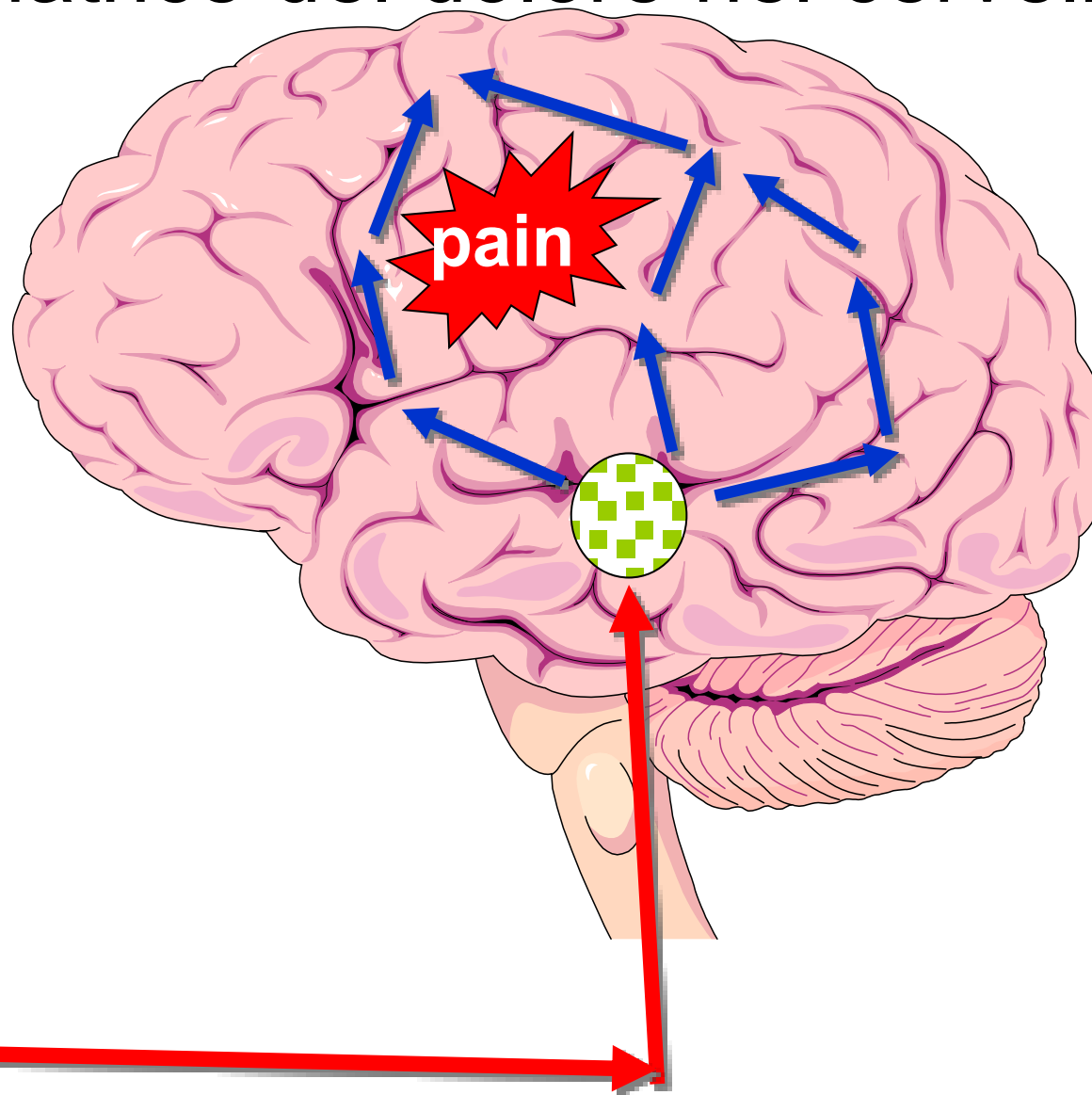
2) Genetica

3) Comportamento di coping → Questa è l' unica cosa che possiamo cambiare!

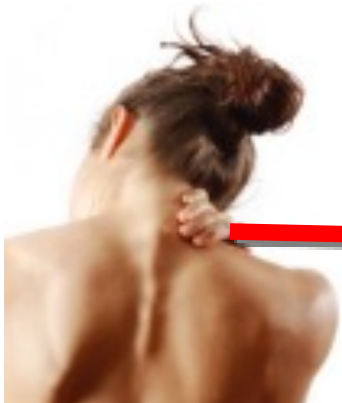
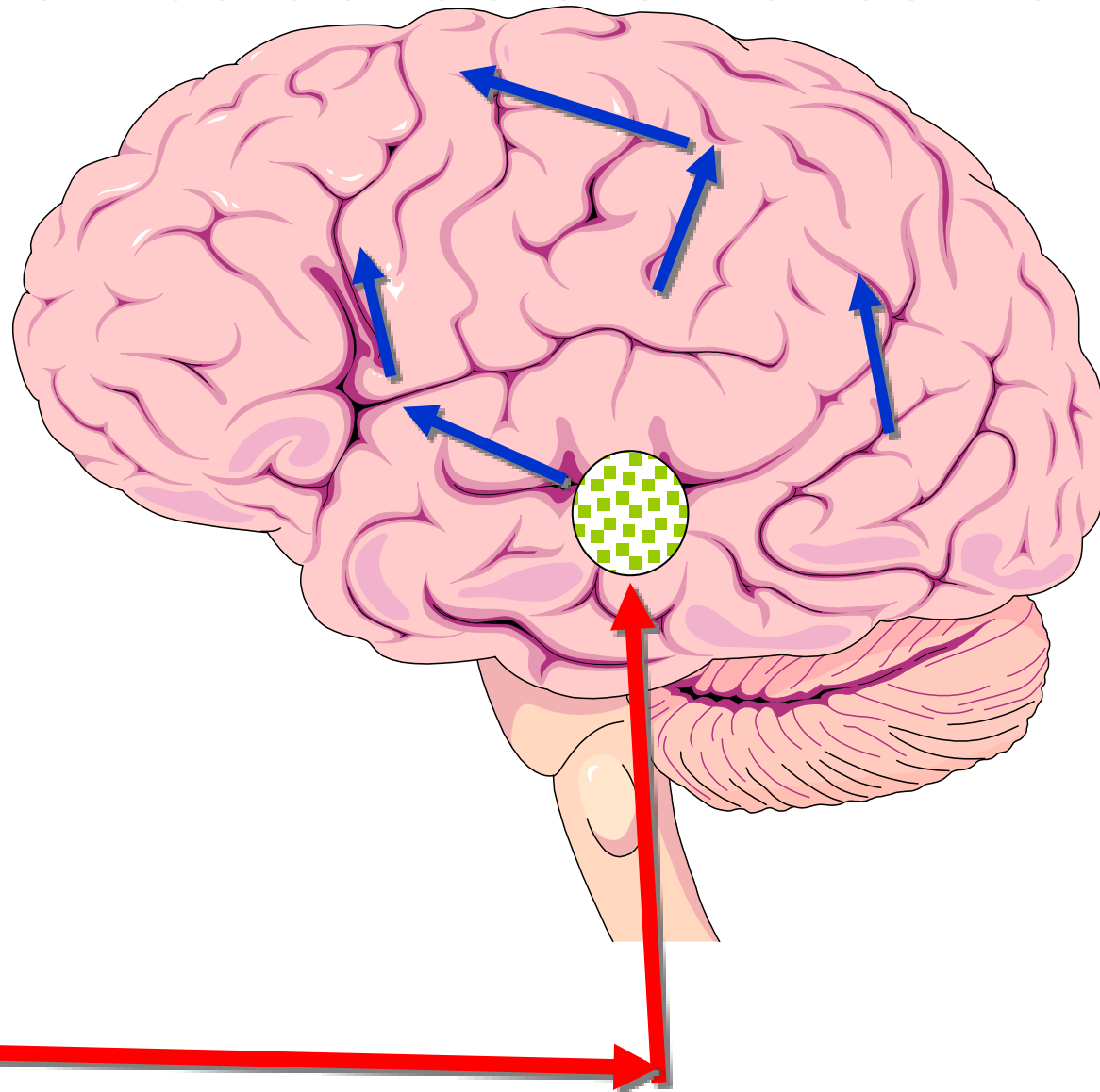
Come dovrei mettere questo in pratica nella mia vita quotidiana?

- Preoccupandosi meno del dolore
- Provando a non prestare molta attenzione al dolore
- Facendo attività fisica!
- Evitando pensieri negativi e stress!
-

La matrice del dolore nel cervello



La matrice del dolore nel cervello



Libretto informativo

- Da leggere a casa, ma non oggi
- Scrivi le domande che hai da fare
- Chiedi chiarimenti durante la prossima seduta