

Sindrome Fibromialgica?

Parliamone.



Dati alla mano

35%

delle persone nei paesi
industrializzati sono affette
da dolore cronico
muscolo-scheletrico

25%

prova un dolore
cronico localizzato

10%

percepisce un dolore
cronico localizzato

2 Milioni

gli italiani che soffrono di
Fibromialgia

30-50 anni

la fascia di età in cui si
manifesta la patologia

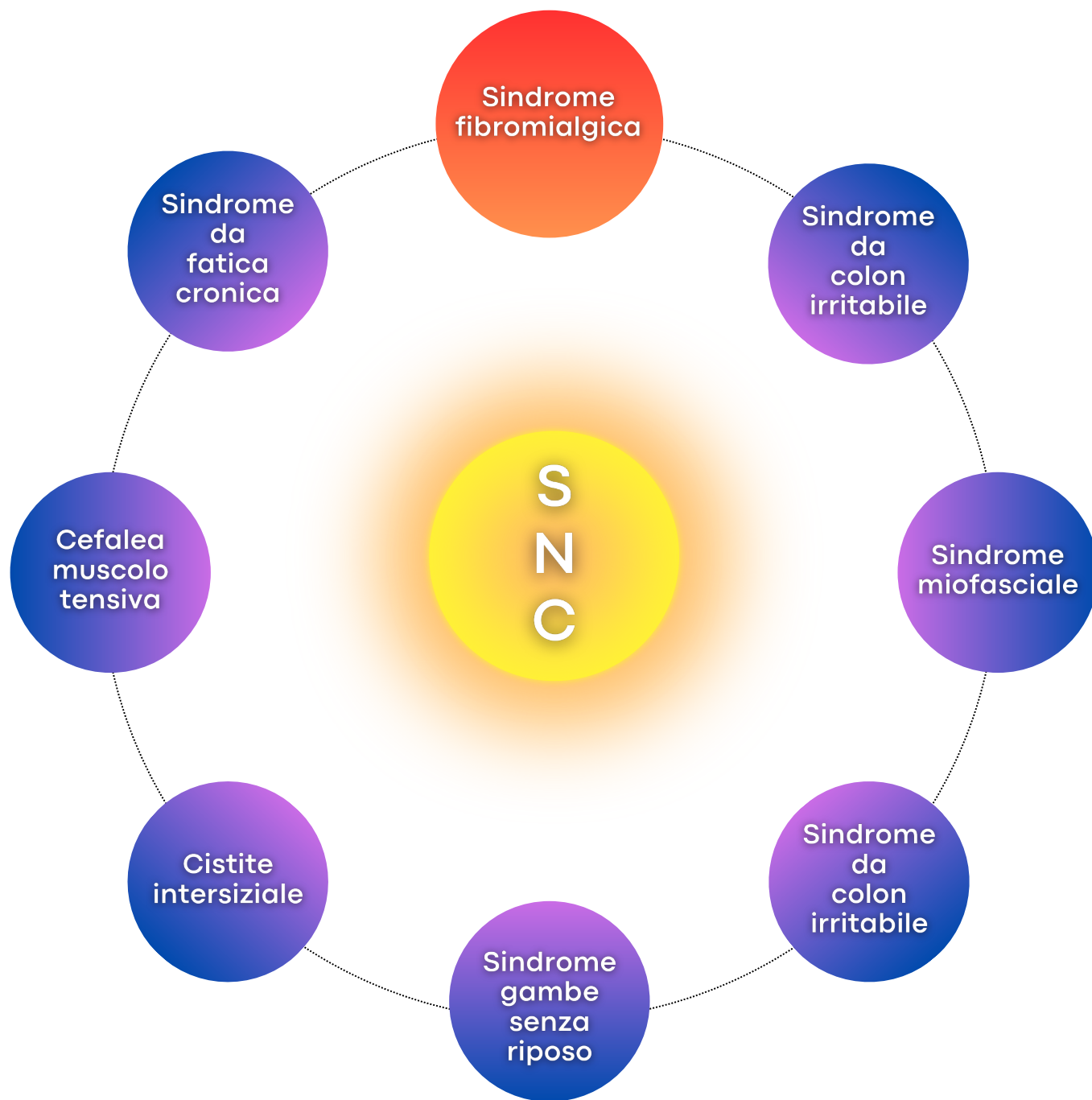
7:3

Il rapporto di incidenza
tra femmine e maschi

3 gli anni di possibile ritardo diagnostico dai primi sintomi

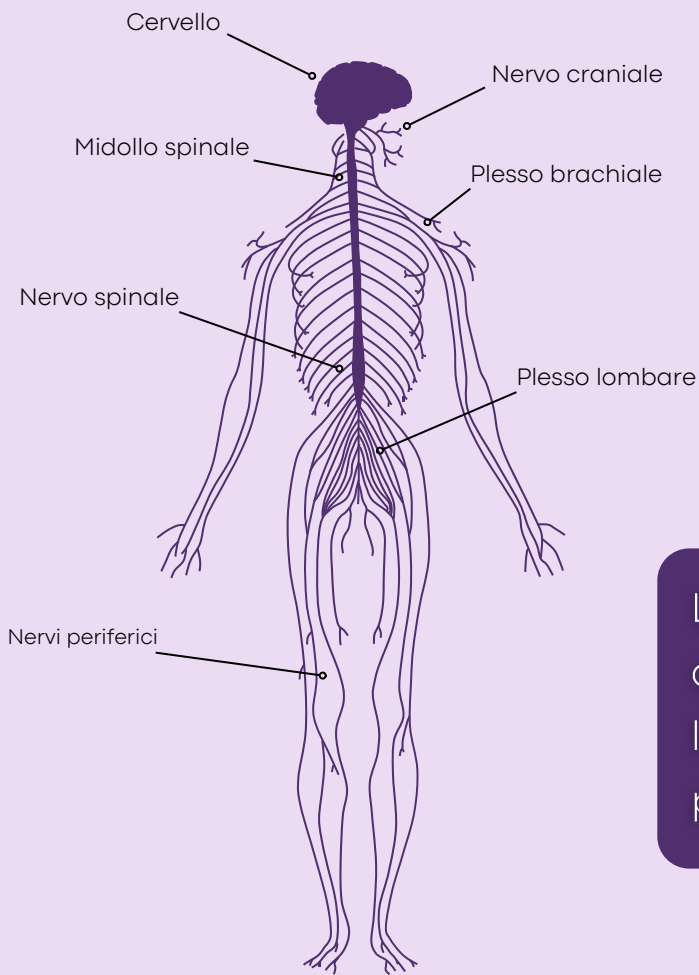
4 le visite potenzialmente necessarie per la diagnosi

Un pianeta tra i pianeti

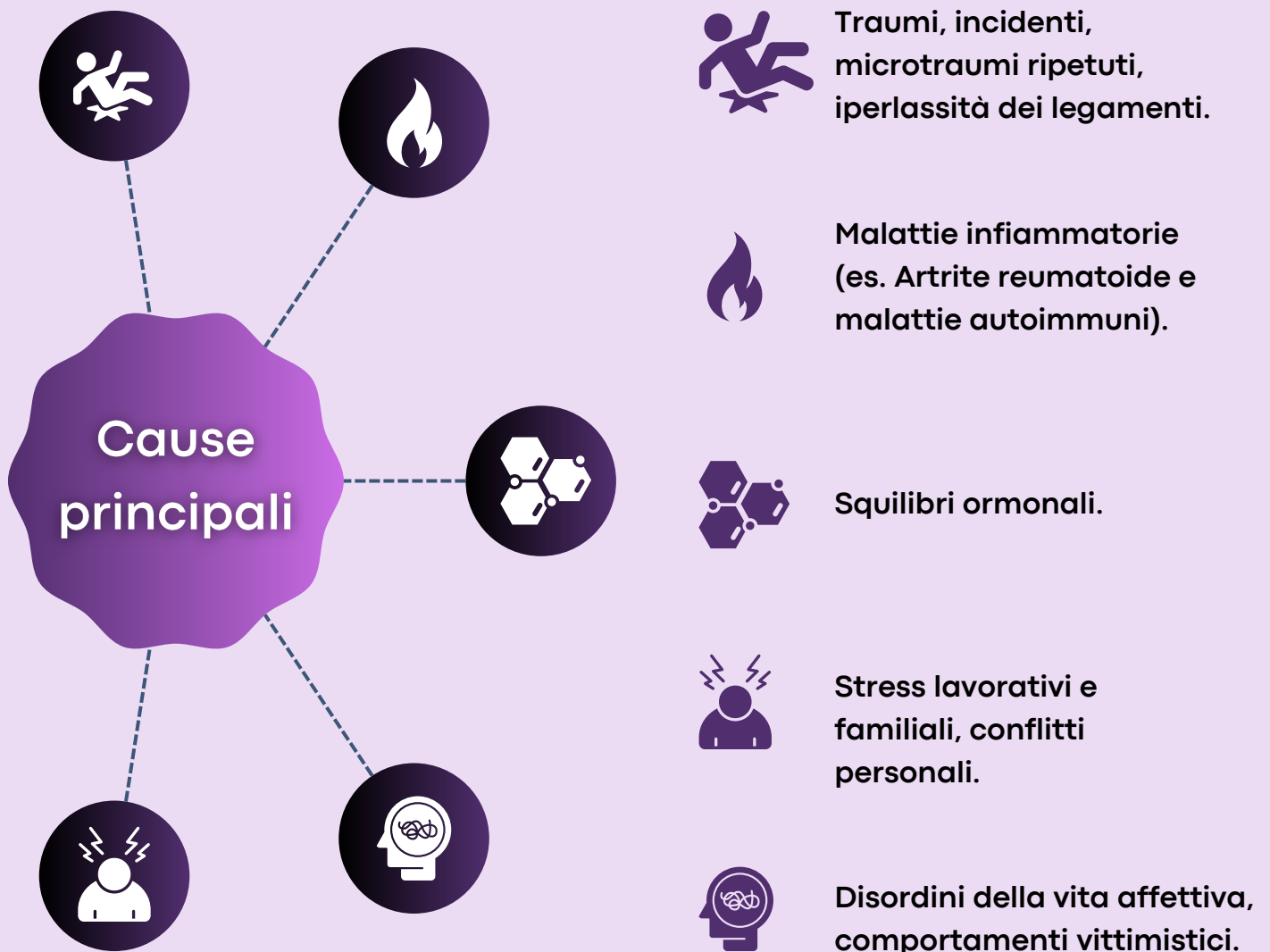


La sindrome fibromialgica è un'espressione di dolore cronico diffuso afferente alle sindromi da sensibilizzazione centrale (**SNC**).

Cause di attivazione



La **Sindrome fibromialgica** è dovuta alla disfunzione dei neurocircuiti per la percezione, trasmissione e processazione del dolore.



Verso la diagnosi: il dolore

I segnali

1

Durata

Il dolore persiste da almeno tre mesi.

2

Punti sensibili

Reazione dolorosa provocata dalla pressione in più di 12/18 "tender points".

3

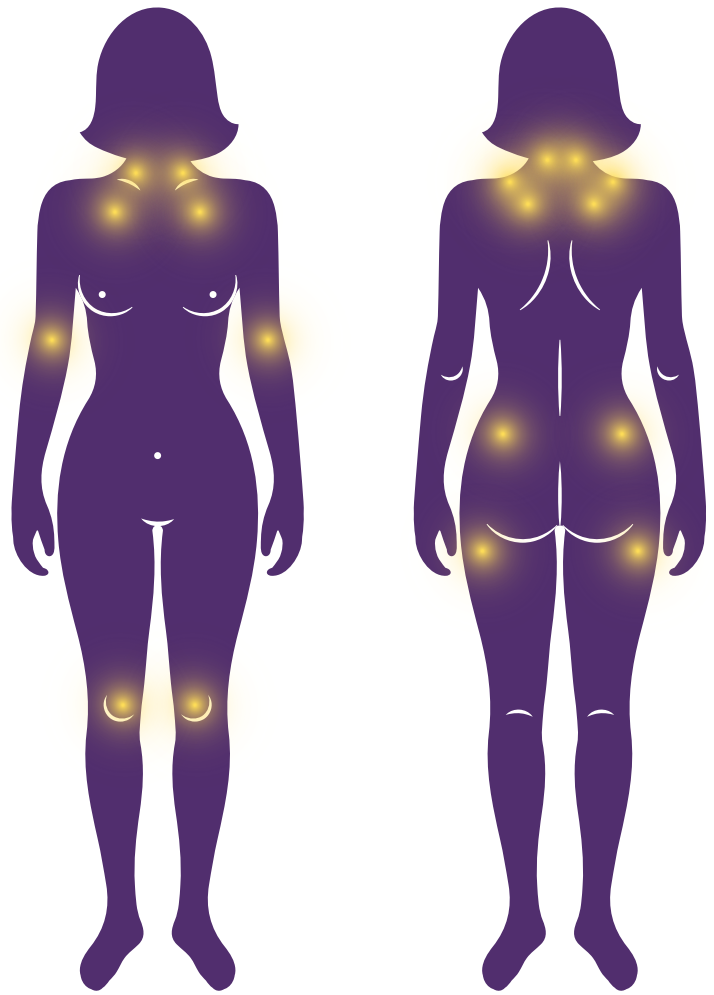
Esami

Normalità nelle analisi di laboratorio e radiologiche.

4

Esclusività

Assenza di altre malattie giustificanti il dolore.



Tipologia di dolore



Diffuso
talvolta
migrante



Di intensità
variabile
nella
giornata



Sproporzionato
rispetto agli
stimoli



Modificato da
ambiente,
stagioni,
fattori
psicologici



Associato a
formicolii e
disturbi di
sensibilità



Verso la diagnosi: altri sintomi

Astenia

Ridotta resistenza alla fatica.
Stanchezza «come da influenza».
Sovrapposizione con sindrome da
stanchezza cronica.

Sonno disturbato/continui risvegli.
Apnee notturne.
Sindrome gambe senza riposo.

Disturbi del sonno

Altri sintomi

Ipotensione ortostatica e vertigini, cefalea
tensiva, colon irritabile, depressione,
intolleranze a farmaci o alimenti, riduzione
concentrazione e memoria (fibro FOG),
sensazioni di gonfiore alle mani.

La via per la cura: l'accertamento



Gli **esami ematici** non sono specifici: **indici di infiammazione, funzionalità epatica e renale, emocromo, ormoni tiroidei, autoimmunità**, servono ad escludere altre patologie.

È sempre indispensabile una **visita medica** approfondita da parte del **Medico di Medicina Generale** o di uno **specialista**.

Se i **dati clinici** non fanno sospettare **altre patologie** **NON** è raccomandata l'esecuzione di **RX** o altri **esami strumentali**.

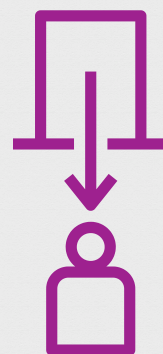


La via per la cura: un percorso su misura

La **terapia** non deve **considerare** solo la **malattia**, ma anche l'insieme della **persona**, agendo per il suo **benessere** complessivo.

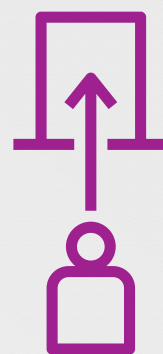
Viene da fuori

Terapia
occupazionale
Fisioterapia
Farmaci



Viene da dentro

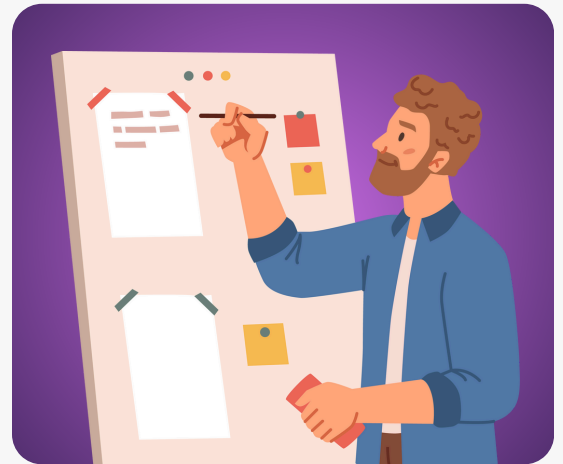
Conoscenza
Adesione
Comportamento
Meditazione.



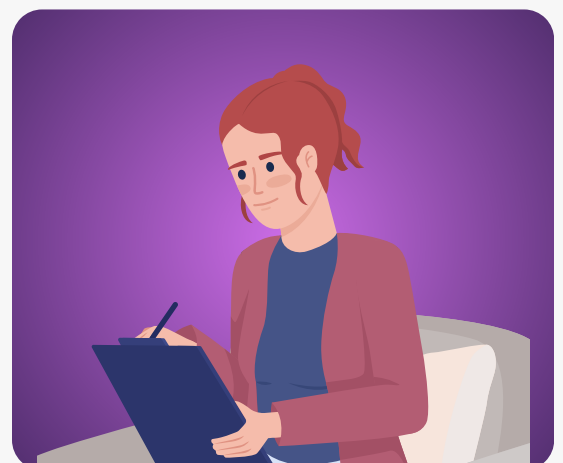
La via per la cura: a chi rivolgersi



In base alle **caratteristiche** e ai **sintomi** prevalenti possono essere coinvolte **diverse figure professionali**



- **Medici specialisti:**
Reumatologi, Terapisti del dolore, Fisiatri, Psichiatri
- Infermieri
- Psicologi
- Terapisti della riabilitazione
- Laureati in Scienze Motorie



La via per la cura: un percorso a tappe



Fase educativa

TAPPA 1

- Descrivere la malattia, gli elementi migliorativi e peggiorativi
- Discutere e valutare le possibilità terapeutiche

TAPPA 2

Trattamento non farmacologico

- Esercizio fisico
- Terapia cognitivo comportamentale
- Psicoterapia
- Agopuntura
- Altre tecniche: Thai chi, Yoga
- dieta

Trattamento farmacologico

TAPPA 3

- Terapia a farmaco unico
- Terapia di combinazione

Fase educazionale

TAPPA 1

- L'**attività educativa** può essere svolta da qualsiasi **professionista dell'ambito sanitario** coinvolto nella gestione della **fibromialgia** (es. medico di medicina generale, medico specialista, infermiere, terapeuta della riabilitazione).
- La **malattia** va **spiegata** nei suoi meccanismi, sintomi e possibilità di cura, attraverso **colloqui**, singoli o di gruppo, eventualmente con il **supporto di materiale informativo**.
- In questa **fase**, è molto importante far **conoscere** gli elementi e le condizioni che possono **peggiorare** o **migliorare** i sintomi e il **decorso** della malattia.
- Può essere molto utile favorire in questa fase il **contatto** con le **associazioni di pazienti**.

Tappa 1: fattori modulanti

PEGGIORATIVI



Variazioni atmosferiche
(freddo/umido)



Iperattività



Sedentarietà



Ansia/Depressione



Eventi stressanti
lavorativi, sociali,
familiari

MIGLIORATIVI



Clima caldo e secco



Attività sportiva
moderata



Calore applicato
localmente



Massaggi/stretching



Benessere mentale,
sonno riposante



TAPPA 2

Trattamento non farmacologico

Focus: attività fisica

Secondo le indicazioni internazionali l'**attività fisica** è il trattamento di **prima scelta** nella gestione iniziale della fibromialgia perché ha una **efficacia documentata** nel **migliorare** i sintomi, soprattutto **dolore** e **insonnia**.

E questo perché l'**esercizio fisico**:

- **migliora** la **performance** personale,
- rende il **muscolo meno vulnerabile** a stimoli esterni ambientali,
- **migliora** la **tolleranza** allo sforzo,
- **migliora** la **percezione** centrale del dolore
- **aumenta** il rilascio di **endorfine** che inibiscono il dolore.

Sono **raccomandati** programmi di esercizio fisico, sia a secco che in acqua tiepida, di **bassa o media intensità**, e comunque tali da non incrementare il dolore nella fase post-esercizio, articolati in **2 / 3 volte la settimana**.

Tappa 2: attività fisiche consigliate



Stretching

Cyclette

Camminate

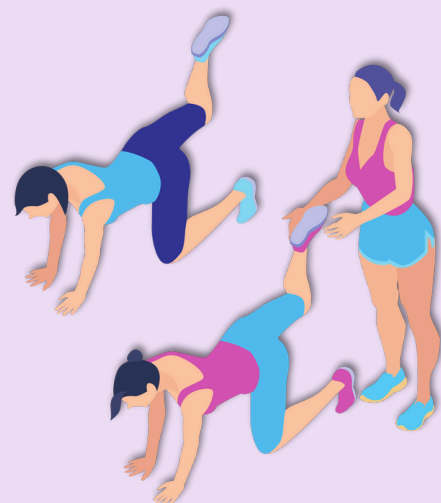
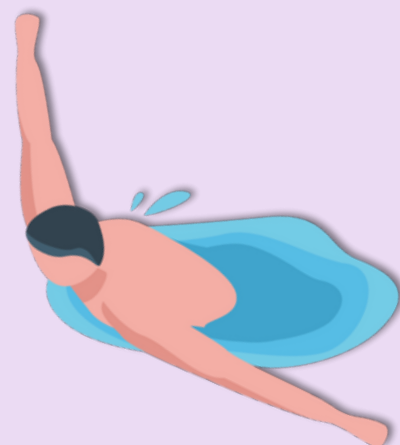
Nordic Walking

Nuoto

Acquagym

Ginnastica dolce

Per evitare eccessiva
stanchezza e dolore nelle
fasi iniziali, è importante
che sia fatta una
programmazione di
Attività Fisica Adattata
alla persona (AFA)



Tappa 2: terapia cognitivo comportamentale

È uno dei pochi trattamenti non farmacologici per cui è sufficientemente documentata l'efficacia nel trattamento dei sintomi della fibromialgia, oltre all'attività fisica.

Attraverso questo approccio le persone possono acquisire le competenze necessarie per fronteggiare in maniera ottimale la propria condizione, sviluppando un'attitudine differente nei confronti del dolore e nella gestione dei sentimenti negativi.

In questo contesto, la tecnica meditativa mindfulness può svolgere un ruolo benefico sui sintomi dolore, depressione, insonnia.



Tappa 2: altri trattamenti non farmacologici

Le linee guida europee e italiane includono le terapie alternative nella cura della Fibromialgia, anche se non supportate adeguatamente da dati di letteratura scientifica, in quanto possono aiutare nel processo di consapevolezza sulla malattia secondo le varie esigenze:



Yoga

Thai chi

Qi-gong

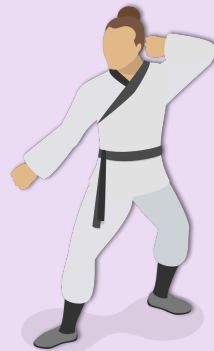
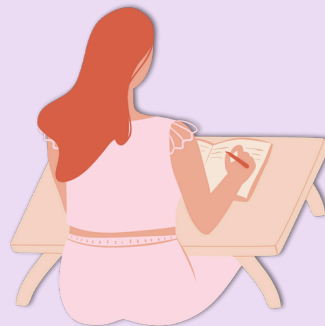
Agopuntura

Idroterapia

Terapie termali

Ipnosi

Scrittura terapeutica



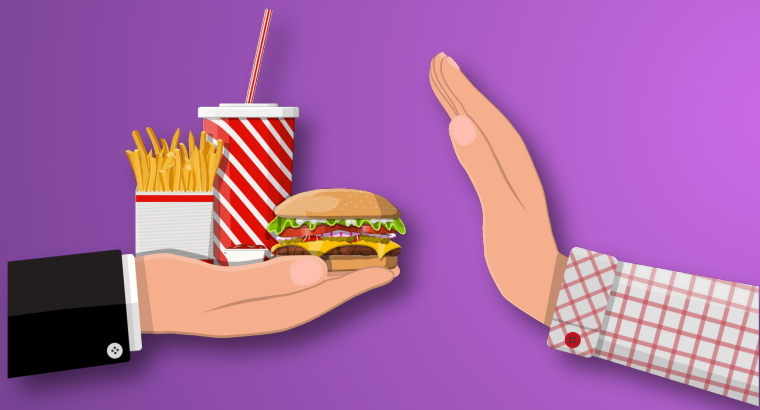
Tappa 2: La dieta

Numerosi studi dimostrano una **elevata percentuale di obesità e sovrappeso** in chi è affetto da fibromialgia, con una **diretta correlazione** tra BMI (indice di massa corporea) e **aumentata sensibilità al dolore**, **peggioramento dell'affaticabilità**, della **qualità del sonno**, del **tono dell'umore**.



Il controllo del peso corporeo con un **corretto stile alimentare** è indispensabile.

È importante **controllare le calorie introdotte**, ridurre i **grassi saturi** con preferenza di cibi ricchi in vegetali (frutta e verdura) e l'introduzione di cereali preferibilmente integrali, garantendo un **congruo apporto proteico**.



Tappa 2: La dieta



- Limitare gli zuccheri semplici
- Preferire i carboidrati complessi ricchi di fibre
- Limitare il consumo di carne rossa e preferire altre fonti di proteine animali (pesce, pollame, coniglio, uova, latticini e formaggi se non si hanno intolleranze al lattosio o colesterolo alto)
- Ridurre il consumo di sale e mantenere una buona idratazione
- Aumentare il consumo di cibi naturalmente ricchi di anti-ossidanti (frutta e verdura fresca di stagione)
- Evitare i superalcolici
- Utilizzare olio di oliva come condimento
- Limitare l'uso di sostanze eccitanti per il Sistema Nervoso (caffè e tè, aspartame, glutammato monosodico, dadi da brodo, carne e verdure in scatola, prodotti liofilizzati, alcuni cibi pronti)

Trattamento farmacologico

TAPPA 3

Quali farmaci? Facciamo chiarezza.

ANALGESICI

paracetamolo e oppioidi.

FANS

utili solo nelle forme secondarie (artrosi, artrite).

MIORILASSANTI

ciclobenzaprina (in Italia è l'unico farmaco ad avere la fibromialgia come indicazione in scheda tecnica).

ANTIDEPRESSIVI

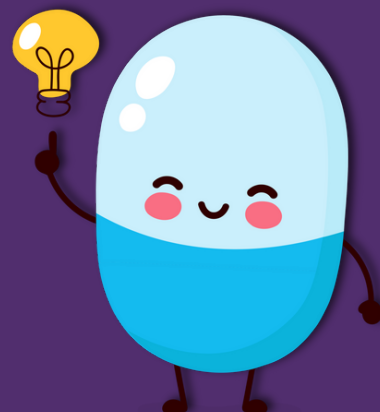
amitriptilina, duloxetina (a differenza di altri antidepressivi hanno un'azione «mista» anche sui centri del dolore oltre che su quelli dell'umore), fluoxetina e paroxetina.

ANTIPILETTICI

pre-gabalin, efficace in numerosi studi, migliora dolore, qualità sonno, astenia, qualità di vita.

CANNABINOIDI

cannabis, in alcuni studi efficace su dolore e insonnia.



Tappa 3: gli antidolorifici

Focus:

gli oppioidi farmaci da prescrivere o da “proscrivere”



Sugli oppioidi esistono pochi studi a lungo termine, sono più efficaci rispetto ai Fans ma quelli maggiori (es. ossicodone) possono indurre tolleranza e sono gravati da frequenti effetti collaterali (stipsi, nausea, sedazione). Sono da considerarsi solo se fallite tutte le altre terapie farmacologiche.



L'oppioide minore più studiato e utilizzato è il tramadolo per il quale diversi studi hanno evidenziato buona tolleranza ed efficacia, anche in combinazione con paracetamolo. Va comunque utilizzato (secondo le Linee Guida italiane) solo in persone con dolore da moderato a severo che non rispondono ad altri tipi di trattamenti.

Fibromialgia: tutele sociali

Nei **pazienti** affetti da fibromialgia (FM) la **disabilità** è **ampiamente dimostrata** da studi internazionali.

Al momento **non** è **prevista** per questa malattia un'**esenzione ticket** per prestazioni sanitarie.

In Piemonte la **legge regionale** 19 dicembre 2023, n. 34, "**Disposizioni in favore delle persone affette da fibromialgia**", riconosce la FM come patologia **cronica** e **invalidante**. La legge prevede ad esempio la **creazione** di un **Osservatorio Regionale** sulla FM, l'**attivazione** di uno specifico **percorso diagnostico/terapeutico/assistenziale** e di un **Registro Regionale** per la FM. Viene inoltre **istituita**, in concomitanza della **giornata nazionale**, la giornata regionale per la lotta alla FM, il **12 maggio** di ogni anno.



Le associazioni di **pazienti** sono **impegnate** ad ottenere il **riconoscimento** della **fibromialgia** quale entità nosologica e a **tutelare** i **diritti dei malati**. Esse **rappresentano** un **importante momento** di **partecipazione attiva** con **beneficio sui sintomi**.

**Partner
istituzionali**



A.S.L. CN1



AZIENDA OSPEDALIERA
S. CROCE E CARLE CUNEO



ASL CN2

Sponsor tecnici



COMMUNICKATION[®]
CONSULTING

Un progetto una squadra