

Fibromialgia

Sono in crescente aumento le patologie caratterizzate dalla presenza del sintomo dolore. Tra queste particolare rilevanza ha la fibromialgia.

Che cos'è

1. La fibromialgia (o sindrome fibromialgica) è una forma di dolore muscolo-scheletrico diffuso, accompagnato da affaticamento (astenia) moderato o severo e una ridotta resistenza alla fatica.
2. Colpisce circa 1.5-2 milioni di Italiani, in prevalenza donne (90% dei casi).
3. Sebbene possa assomigliare ad una patologia articolare, la fibromialgia non va scambiata per artrite. Si tratta invece di una forma di reumatismo extra-articolare o dei tessuti molli.

Segni e sintomi

4. Il sintomo predominante è un dolore inizialmente localizzato nel rachide cervicale o nelle spalle che col passare del tempo si estende ad altre sedi. L'intensità di dolore può variare in relazione ai momenti della giornata, ai livelli di attività, alle condizioni atmosferiche, ai ritmi del sonno e allo stress.
5. Le aree algogene (tender points), cioè aree dolenti e più sensibili alla palpazione digitale, si localizzano in sedi specifiche (dolore ad entrambi i lati del corpo, sopra e sotto la vita, dolore scheletrico assiale, al rachide cervicale, dorsale o lombo-sacrale, al torace anteriore).
6. Il sonno notturno è disturbato, poco profondo e non ristoratore. Può essere associato anche a "sleep apnea" o alla "sindrome delle gambe senza riposo".
7. Sono comuni cambiamenti del tono dell'umore o del pensiero con possibile difficoltà di concentrazione o di semplici elaborazioni mentali. Può esistere un collegamento tra fibromialgia ed alcune forme di ansia e depressione.
8. Sono riscontrabili cefalee, principalmente di tipo muscolo-tensivo, o emicranie.

9. Altre possibili sintomatologie: dolori addominali e colon irritabile (stipsi e/o diarrea), parestesie (formicolii e sensazioni simili a punture), rigidità mattutina specie al collo e alle spalle, bruciore a urinare, sensazione di gonfiore alle mani.

Diagnosi

10. Non vi sono esami di laboratorio o radiologici che possano evidenziare la fibromialgia. In considerazione dei sintomi generici e spesso simili a quelli di altre patologie, la diagnosi può avvenire con ritardo e dopo ripetute valutazioni.
11. È bene pertanto sottoporsi a visita specialistica (reumatologo, neurologo) per una diagnosi certa attraverso la rilevazione di tender points e per la definizione di un trattamento specifico.

Cause

12. La causa di questa sindrome al momento rimane ignota. Molti differenti fattori possono scatenare una sindrome fibromialgica. È però improbabile che tale sindrome sia provocata da una singola causa.

Terapie

13. Le opzioni terapeutiche per la fibromialgia 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 fibromialgia e ad imparare a convivere (terapia cognitivo-comportamentale)

Con il patrocinio di



O.N.Da Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna
Via Fatebenefratelli, 17 - 20121 Milano - Tel: 02.29015286 - Fax: 02.29004729
e-mail: info@ondaosservatorio.it - www.ondaosservatorio.it