



Dolore

In parole semplici





Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti.

Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Forniamo informazioni sulle malattie reumatiche, mezzi ausiliari per la vita quotidiana e proposte per il movimento nella Sua regione:

Lega svizzera contro il reumatismo

Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch

www.reumatismo.ch



**Dona ora con
TWINT!**



Scansiona il codice QR
con l'app TWINT



Conferma importo
e donazione



Introduzione

A tutti capita di provare dolore.

Ad esempio quando

- ci sbucciamo un ginocchio
- ci scottiamo la mano toccando un fornello
- quando siamo tristi.

Come funziona il dolore?

Perché esiste?

E cos'è il dolore cronico?

In questo opuscolo trovate le risposte a queste domande e altre informazioni.

Lega svizzera contro il reumatismo

Sigla editoriale

Autrice

Martina Rothenbühler,
Lega svizzera contro il reumatismo

Revisione testuale

Della versione originale in lingua facile, livello B1:
Pro Infirmis, Servizio di Lingua facile

Impaginazione e illustrazioni

Claudia Rohr, claudiarohr.ch

Direzione del progetto

Marina Frick, Lega svizzera contro il reumatismo

Editore

© Lega svizzera contro il reumatismo,
1ª edizione 2023

Che cos'è il dolore?

Il dolore è una sensazione.

Ci protegge e ci dice quando c'è un possibile pericolo.

Il dolore è molto importante per la vita.

Se un dolore è molto forte non vuol sempre dire che c'è un pericolo grande.

Da fuori non possiamo vedere il dolore e non possiamo misurarlo.

Come mai si sente il dolore?

Una ferita o una malattia attivano il sistema nervoso del corpo.

Questo succede ad esempio quando ci tagliamo o ci scottiamo.

Un'inflammatione nel corpo causa la stessa reazione.

Molte persone con i reumatismi hanno infiammazioni nel corpo.

I nervi trasmettono al cervello le informazioni che vengono dal corpo.

Se ci può essere un pericolo, queste informazioni causano un dolore nel cervello.

Cosa fare quando si prova dolore?

Di solito, reagiamo in automatico al dolore nel modo giusto.

Ci riposiamo, curiamo la ferita o andiamo dal medico.

Soffrite di dolori nuovi?

I dolori vi fanno paura?

Non vanno via da soli?

Andate dal medico, che vi visita e controlla se avete una ferita o una malattia.

A dipendenza del risultato della visita del medico, forse è necessario un trattamento.

Di solito la cura fa diminuire il dolore.

Medicamenti

Ci sono diversi medicinali contro il dolore, ad esempio medicinali di base contro le infiammazioni (antinfiammatori) e contro il dolore (antidolorifici).

Medicamenti di base

Con i medicinali di base, il medico cura la malattia, ad esempio i reumatismi infiammatori. Scegliendo le medicine e le quantità corrette, i dolori dovrebbero diminuire.

Antinfiammatori

Se c'è un'infiammazione si prova dolore. Gli antinfiammatori riducono l'infiammazione nel corpo e così curano il dolore.

Antidolorifici

Gli antidolorifici frenano i messaggi dai nervi al cervello e così riducono il dolore. Gli antidolorifici però non curano un'infiammazione o una malattia nel corpo.

Terapia

Il corpo necessita di attività e movimento per tornare in salute. La fisioterapia e l'ergoterapia sono terapie per tornare presto a vivere bene come prima.

Cos'è il dolore cronico?

Il dolore cronico fa male come tutti gli altri dolori.

Non è una cosa immaginaria, il dolore esiste davvero nel cervello.

Quando si soffre di dolore cronico,
il cervello invia dei messaggi di pericolo.

Questo succede anche se il pericolo
non c'è oppure se non è grande.

Il dolore cronico non dice niente sul pericolo
che c'è nel corpo e questo dolore richiede un'altra cura.

Cosa fare quando si prova dolore cronico?

Magari i dottori non trovano la causa del vostro
dolore oppure la cura non lo fa andar via.

Provate a capire il vostro dolore nel miglior modo possibile.

Queste domande vi aiutano:

- Quando il dolore è più forte?
- Quando va via?
- Cosa mi fa bene? Cosa non mi fa bene?

Lo specialista nella cura del dolore vi aiuta
a capire cosa fa peggiorare il vostro dolore.

Dovete modificare la vostra situazione lavorativa?

Vi occorre assistenza nella vita quotidiana?

Il dolore vi fa paura?

Lo specialista vi propone la terapia più adatta.

L'obiettivo è riuscire a gestire da soli la vita quotidiana.

Lo specialista vi aiuta a trovare il modo
per convivere bene con i vostri dolori.

Medicamenti contro il dolore cronico

I normali antidolorifici possono essere utili anche contro il dolore cronico.

Tuttavia, spesso non riescono a risolvere del tutto il problema.

Le persone che sentono dolore devono fare qualcosa.

Solo così il sistema nervoso torna a funzionare in modo normale.

Ecco cosa può aiutare contro il dolore cronico:

- Ridurre lo stress.
- Dormire abbastanza e riposarsi.
- Mangiare sano.
- Avere delle abitudini quotidiane.
- Fare tanto movimento.

Il dolore cronico peggiora quando non si fa movimento.

Chiedete aiuto agli specialisti della psicoterapia del dolore.

Questi specialisti vi aiutano a gestire il vostro dolore.



**Consulenza, movimento, supporto:
sosteniamo i malati reumatici
nella vita quotidiana.**

Lega svizzera contro il reumatismo
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch



Italiano · Italienisch · Italien

Questo opuscolo è disponibile anche nelle lingue seguenti:

- Albanese · Albanisch · Albanais
- Bosniaco/Croato/Serbo · Bosnisch/Kroatisch/Serbisch ·
Bosniaque/Croate/Serbe
- Francese · Französisch · Français
- Inglese · Englisch · Anglais
- Portoghese · Portugiesisch · Portugais
- Spagnolo · Spanisch · Espagnol
- Tedesco · Deutsch · Allemand
- Turco · Türkisch · Turc

