

SALUTE I servizi di Artemisia Lab Fisio

Fibromialgia, nuove prospettive di diagnosi e cura

di Francesca Vacca *

La Sindrome Fibromialgica (SF) è una forma comune di dolore muscolo scheletrico diffuso - che riguarda dunque muscoli legamenti, tendini - e con associati sintomi extra-scheletrici a carico di numerosi organi o apparati (colon irritabile, sistema nervoso, sistema genito urinario); la frequenza della malattia viene valutata intorno al 2-5% della popolazione generale ed è stato calcolato che rappresentano circa il 20-30% della patologia reumatica; i soggetti più colpiti sono le donne in età compresa fra i 25 ed i 45 anni. Lo sviluppo della malattia è correlato principalmente a una disregolazione dei meccanismi di controllo del dolore da parte del Sistema Nervoso Centrale con un'amplificazione dello stimolo, piuttosto che un'estinzione dello stesso e che si manifesta sul piano clinico come "iperalgia" (risposta esagerata a uno stimolo doloroso) e "allodinia" (dolore provocato da stimolo non doloroso).



Secondo la letteratura scientifica i sintomi essenziali e caratteristici sono quattro: Dolore: cronico, diffuso, descritto come bruciante, pungente, tirante, pruriginoso, compressivo, tensivo-muscolare, varia in relazione ai momenti della giornata, ai livelli di attività, alle condizioni atmosferiche, allo stress, ai ritmi del sonno; Affaticamento: presente nel 90% dei casi con ridotta resistenza alla fatica anche per sforzi minimi; Disturbi del sonno: i pazienti lamentano frequenti risvegli notturni e sonno non ristoratore con conseguente facile affaticabilità e sensazione di non aver riposato. La mancanza di sonno profondo, pregiudica il rilassamento dei muscoli e non consente il recupero della stanchezza accumulata durante la giornata; Disturbi cognitivi ("fibro-fog"): sono presenti nella maggioranza dei pazienti, e riguardano la difficoltà a concentrarsi sul lavoro o sullo studio, la perdita di memoria a breve termine. La diagnosi è esclusivamente clinica (non esistono dei markers specifici) e formulata dal medico (principalmente il Reumatologo) sulla base di un'attenta anamnesi (raccolta della storia clinica), dell'esame clinico del paziente (segni della malattia) e dopo aver escluso altre ipotesi



diagnostiche.

Il trattamento della Fibromialgia è finalizzato principalmente a ridurre o attenuare la gravità dei sintomi caratteristici. Nel complesso, la terapia farmacologica (analgesici, antidepressivi triciclici, farmaci miorilassanti e anticonvulsivanti) ha efficacia limitata nella SF: riduce il dolore del 30% nella metà dei pazienti e del 50% in un terzo di essi. Tali benefici, peraltro, non si traducono in un miglioramento della disabilità o della qualità di vita. E' fondamentale affrontare la patologia ed assistere il paziente attraverso un approccio multidisciplinare e personalizzato, e integrare trattamenti farmacologici e non farmacologici. E' proprio l'approccio multidisciplinare alla malattia ad essere oggetto di confronto tra i professionisti che operano nell'ambito del Gruppo Artemisia al fine di creare dei percorsi di cura personalizzata di una patologia quanto mai diversificata nelle molteplici espressioni cliniche.

Sicuramente un aspetto importante per il miglioramento della qualità di vita è rappresentato dall'attività fisica: l'attività fisica in questi pazienti deve mirare alla riduzione dell'affaticabilità e all'innalzamento della soglia del dolore attraverso percorsi individualizzati praticati con gradualità, progressione e costanza; l'attività fisica può essere quanto mai diversificata e prevedere attività di Stretching ed allungamento muscolare passivo, ginnastica posturale dolce, esercizi di equilibrio e coordinazione, esercizi aerobici a bassa

frequenza cardiaca (60-80% Fc massima attesa per età), attività in acqua dolce o termale. A tale proposito Il Dott. Cardoni, specialista Osteopata, ha condiviso il personale successo terapeutico nell'esperienza di trattamento con la tecnica di manipolazione viscerale.

Anche le abitudini alimentari hanno un ruolo rilevante per ridurre i sintomi legati all'infiammazione e al dolore: a tale proposito, il Dott. Antonio Di Mauro - biologo e nutrizionista - ha messo a disposizione dell'Equipe terapeutica Artemisia Lab dedicata ai pazienti affetti da Fibromialgia, un'approfondita revisione della letteratura internazionale sul possibile ruolo pro-infiammatorio di alcuni alimenti o edulcoranti quali il glutammato e l'aspartame (potenti neurotrasmettitori eccitatori del sistema nervoso centrale). Tra i consigli, effettuare più pasti regolari al giorno limitando l'utilizzo di alcune sostanze quali solanacee - pomodoro, melanzana, patata, i superalcolici, caffè, tè, carne rossa, preferendo i carboidrati complessi ricchi di fibra agli zuccheri semplici ed aumentando il consumo di cibi naturalmente ricchi di anti-ossidanti, (frutta e verdura fresca di stagione). In merito ai condimenti olio extravergine d'oliva, ricco di vitamine e acidi grassi insaturi; riduzione del sale e corretta idratazione per evitare stati edematosi-infiammatori.

Attività fisica e sane abitudini alimentari rappresentano, dunque, un obiettivo fondamentale per il ripristino di un corretto stato di salute ma non sono

sufficienti se non sono accompagnate da un riequilibrio dei sistemi fisiologici di neuromodulazione delle risposte adattative dell'organismo alle condizioni di stress e infiammazione; come sottolinea la Dott.ssa Carla Lendaro - responsabile del servizio di psicoimmunologia Artemisia Lab - esistono complessi meccanismi che regolano tra loro i tre sistemi nervoso, endocrino e immunitario ed è possibile ripristinare un corretto dialogo attraverso dispositivi EBS, che sfruttano le proprietà dei campi elettromagnetici pulsati (CEMP) a bassa intensità somministrati tramite piccolissime quantità di energia. Il percorso di cura non può prescindere da una profonda conoscenza della malattia da parte del paziente e dei contenuti psicologici che ne influenzano la gestione; a tale riguardo, la Dott.ssa Francesca Fornari - psicologa, responsabile scientifico del servizio "Isola che c'è" di Artemisia Onlus - sostiene il lavoro interdisciplinare Artemisia Lab con la provata efficacia della terapia cognitivo comportamentale: il percorso psicologico consente di ridurre l'impatto negativo del dolore nella quotidianità, di ridurre il processo di alimentazione di credenze negative (sfiducia, autosvalutazione) e incrementare le attività piacevoli che consentono di distogliere mente e corpo dalla fissazione sulla negatività correlata allo status patologico.

Il servizio sanitario dell'Equipe multidisciplinare Artemisia Lab rappresenta un piccolo ma significativo passo in avanti, volto a creare quello spazio di vero ascolto e confronto fra esperti, metodologia di approccio alla patologia ed alla sua risoluzione alla base di ogni percorso attento e completo di accompagnamento e di cura.

*Medico chirurgo, Specialista in Reumatologia, Professionista Artemisia Lab Fisio

PER ULTERIORI INFORMAZIONI
E PER PRENOTAZIONI CONTATTARE:
Artemisia Lab Fisio
via Antonino Lo Surdo, 40
tel 06 55 185



SANITÀ

'Su risk management servono criteri comuni'

"Criteri di gestione comuni che consentano a tutti gli ospedali di seguire il medesimo approccio, una sorta di linee guida su scala nazionale di gestione del risk management". A richiederli è Vittorio Fineschi, ordinario di Medicina Legale alla Sapienza Università di Roma in occasione del convegno "Il rischio clinico e la gestione del contenzioso" organizzato dalla stessa Università con la partnership di Consulcesi e Sanità In-Formazione. La prima giornata è stata dedicata alla sicurezza delle cure tra rischio clinico e gestione del contenzioso e al confronto

sulle recenti novità giurisprudenziali che hanno interessato il settore della responsabilità professionale con 10 sentenze della Corte di Cassazione in ambito civilistico e una della Cassazione a sezioni unite in am-



plicanza o delle infezioni, al nesso di causa e alle molteplici problematiche in materia di valutazione del danno ed

bitto penalistico. Le tematiche affrontate hanno spaziato dalla violazione del consenso informato, al verificarsi della com-

plicanza o delle infezioni, al nesso di causa e alle molteplici problematiche in materia di valutazione del danno ed

hanno evidenziato, in ogni caso, l'importanza di un approccio uniforme in ottica di una completa attuazione della legge Gelli. "La legge Gelli ha dato la direzione su come agire e lavorare alla quale noi ci stiamo adeguando. - ha commentato Fineschi - Questi anni sono stati importanti perché ormai a distanza di due anni, stiamo creando una situazione di consenso intorno alla legge e intorno a ciò che essa dice. Chiaramente il percorso è lungo e i decreti attuativi, in tal senso, daranno un ulteriore miglioramento a questa legge".