

Introduzione



Questo libro fa per voi?

Questo libro è rivolto a tutti coloro che soffrono di dolore cronico. I medici specializzati in questo ambito definiscono cronico un dolore che dura più di tre mesi. Può trattarsi di un dolore che persiste dopo la guarigione di una lesione, di una patologia che è stata trattata in passato o anche di un dolore che non sembra avere una causa nota. Potreste riconoscervi in alcuni dei casi che descrivo in questo libro. Vi spiegherò che non tutti i dolori cronici sono uguali. Non è detto che tutte le strategie descritte in questo libro facciano al caso vostro, ma spero che possano esservi utili per trovare cosa cambiare, iniziare o smettere di fare. Soprattutto, spero che vi aiuteranno a migliorare la qualità della vostra vita.

Questo libro non fornisce consigli medici

Questo libro offre conoscenze di base, che spero saranno utili per discutere con il vostro medico curante quale sia la strategia migliore da adottare. Infatti solo il vostro medico o terapeuta ha una panoramica completa della situazione in cui vi trovate e potrà quindi visitarvi e prescrivere eventuali esami diagnostici. Per ulteriori informazioni, è possibile consultare la declinazione di responsabilità di questo libro a pagina 4.

Cosa significa sconfiggere il dolore?

Lasciate che inizi dalla fine. Sconfiggere il dolore è un processo diverso per ogni persona. Cosa significa per voi? Prendetevi un momento per pensare a cosa volete fare del dolore che provate. Come immaginate il vostro futuro?

Per alcune persone, sconfiggere il dolore significa farlo scomparire completamente e in modo definitivo. Per altri, invece, significa semplicemente migliorare la qualità della propria vita.

Forse avete già provato una serie di trattamenti per eliminare il dolore, oppure vi siete rivolti a molti specialisti e terapeuti, avete investito tempo e denaro, eppure continuate a soffrire. Forse riuscirete a liberarvi del dolore grazie alle strategie che propongo in questo libro. O forse no, ma è possibile che la qualità della vostra vita migliorerà.

CAMBIARE, FARE QUALCOSA DI DIVERSO

Cosa vi ha spinto a prendere questo libro? Probabilmente lo avete scelto perché sentite il bisogno di un cambiamento. Se volete che qualcosa cambi nella vostra vita, dovete iniziare a fare qualcosa di diverso già oggi. Infatti, se non iniziate oggi, è probabile che il dolore sarà ancora lì domani. Se continuate a rimandare i cambiamenti, allora avete già deciso di rimanere gli stessi. Prendetevi un momento per pensare a ciò che state cercando.

Qual è la storia del vostro dolore?

Il dolore non è uguale per tutti. Non ho mai visto due individui descrivere il proprio dolore allo stesso modo.

Non siete convinti della diagnosi che avete ricevuto? Siete preoccupati per il vostro futuro? Vi sentite confusi di fronte ai numerosi trattamenti disponibili? Oppure a preoccuparvi è il fatto di non aver ancora provato tutte le opzioni?

Forse credete che il medico a cui vi siete rivolti non sappia come trattare il vostro dolore, perché dopo tutto questo tempo non ne ha ancora individuato la causa. Perché? Avete cercato su Internet e trovato così tanti siti web, blog, video, podcast, newsletter, libri, vitamine ed esercizi, e ora siete confusi. Non sapete più dove andare o di chi fidarvi.

A quanti medici o terapeuti vi siete rivolti fino ad ora per risolvere questo problema? Quante ore di fisioterapia, terapia manuale e consulenza avete effettuato?

ALLA RICERCA DI UNA SOLUZIONE RAPIDA

Alcune persone affette da dolore cronico sono alla ricerca di uno specialista che abbia la cura per il loro dolore. Pensano di poter trovare qualcuno che dica loro esattamente da dove proviene il dolore e che lo elimini in pochi secondi. Devo dire che tutto ciò è molto improbabile.

Quanti esami radiologici vi hanno prescritto? Ho visto pazienti che hanno fatto centinaia di radiografie, decine di TAC e qualche risonanza magnetica. Il problema è che in questi esami risulta sempre qualcosa di anomalo. È quasi impossibile trovare una persona che abbia una radiografia completamente normale.

Quante iniezioni, blocchi nervosi o interventi chirurgici avete subito? Il mio record è una paziente che ha subito 54 interventi chirurgici all'addome per cercare di eliminare un dolore addominale cronico.

Quante pillole avete ingerito per cercare di eliminare il dolore? Se poteste sommarle tutte, quante sarebbero? Il mio record è stato un paziente che prendeva 192 compresse al giorno. Quasi come una ciotola di cereali piena di pillole.

Alcune persone adottano misure disperate per liberarsi del dolore cronico. Avevo un paziente che soffriva di dolori lancinanti alla schiena. Alla fine ha preso un bisturi e, usando uno specchio, ha cercato di operarsi da solo, finendo al pronto soccorso e con una terribile cicatrice. Per fortuna non si è procurato alcuna lesione al midollo spinale, altrimenti sarebbe diventato paraplegico.

Nella mia esperienza, i casi più tragici sono quelli in cui un paziente chiede assistenza medica per porre fine alla sua vita perché il dolore è diventato insopportabile.

Sapere è potere

Questo libro vi fornirà delle conoscenze, con cui sarete in grado di combattere il dolore.

Questo libro è un resoconto della mia esperienza trentennale come dottoressa e scienziata del dolore. Contiene le informazioni che fornisco ai pazienti che soffrono di dolore cronico. Spero che vi dia speranza. Credo che le giuste informazioni diano il potere di trasformare la propria vita. Una persona che capisce cosa sta accadendo al suo corpo e alla sua mente è in grado di discutere con i medici di una diagnosi e delle diverse opzioni terapeutiche. La paura fa sì che il corpo rilasci ormoni dello stress che aggravano il dolore, ma una persona con conoscenze adeguate è meno timorosa. Inoltre, chi è informato è anche più propenso ad accettare e seguire in modo costante le soluzioni adatte al suo percorso..

SEGUITEMI SUI SOCIAL

Mi piacerebbe sapere cosa fate mentre leggete questo libro.

Se volete mettervi in contatto con me e farmi sapere cosa vi è piaciuto (o non vi è piaciuto) del libro, taggati sui social usando l'hashtag #ConquerPainWithDrFurlan.



@adfurlan



dr.andrea.furlan



dr.andrea.furlan

SEGUITEMI SU YOUTUBE

<https://www.youtube.com/c/DrAndreaFurlan>

In tutto il libro sono presenti dei QR code che rimandano ai video del mio canale. [N.d.T.: video in lingua inglese con sottotitoli in italiano]



DATE
UN'OCCHIATA
AL MIO CANALE

ESERCIZI GRATUITI

Per ricevere e stampare direttamente a casa gli esercizi contenuti in questo libro e trovarne altri, visitate il sito www.doctorandrea.furlan.com.

#ConquerPainWithDrFurlan

Un viaggio in 8 passi



I capitoli seguono una struttura progressiva che va a costituire un viaggio in otto passi per combattere il dolore. Per ottenere il massimo da questo libro è necessario leggere i diversi step nell'ordine in cui sono presentati.

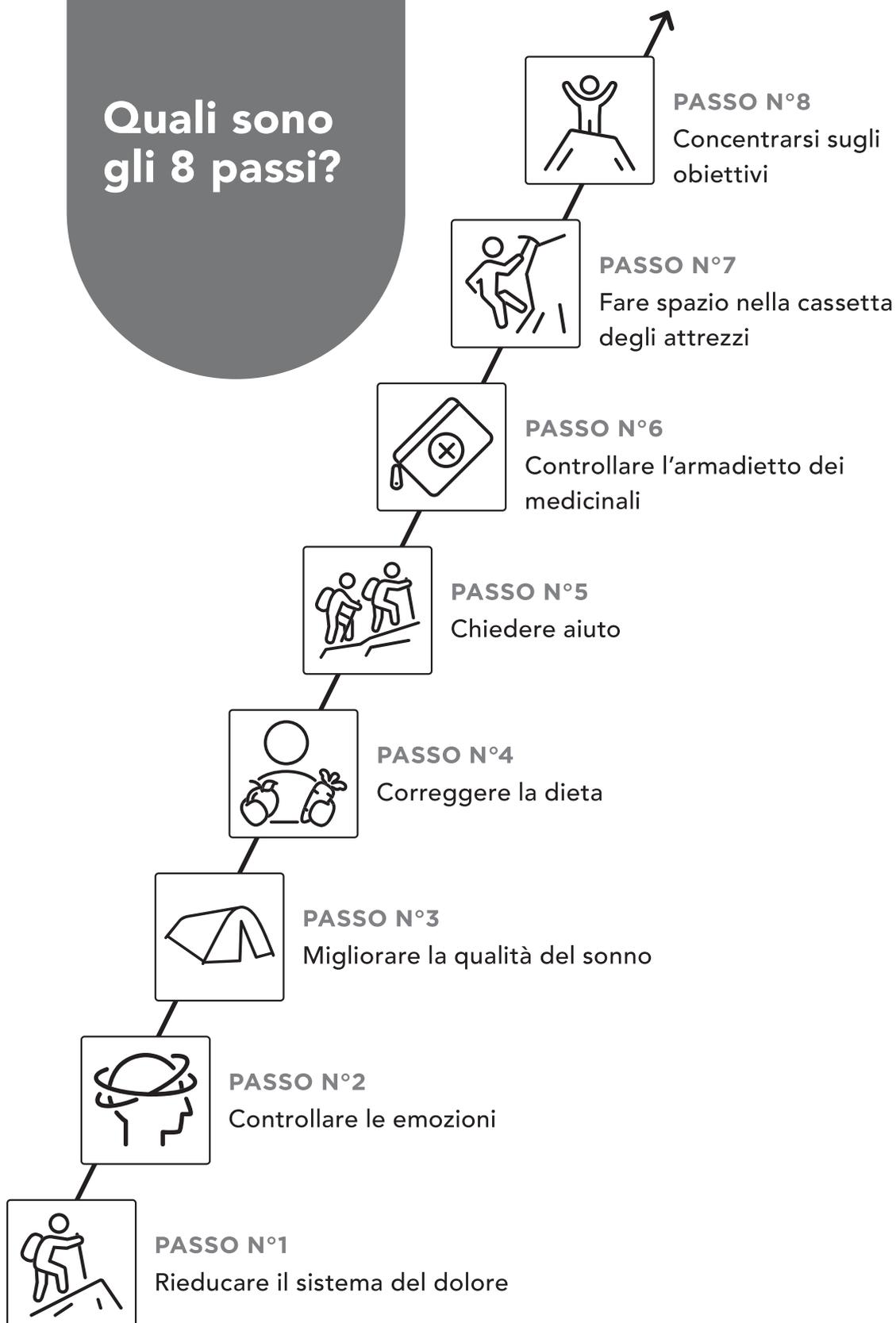
Il viaggio

Trovo utile paragonare il viaggio per sconfiggere il dolore alla scalata di una montagna. Io vi farò da guida. Ma il viaggio è vostro. Non posso scalare la montagna per voi o con voi, ma vi fornirò conoscenze, strumenti e risorse. Condividerò tutto ciò che ho imparato da molti altri pazienti, dai colleghi e dalle recenti ricerche scientifiche.

Il viaggio però inizia prima di arrivare alla base della montagna. A seconda del tipo di montagna da scalare, sarà necessario imparare a conoscere l'escursionismo, l'alpinismo, l'arrampicata su roccia, l'arrampicata alpina o su ghiaccio, ma anche leggere guide, guardare video e parlare con altre persone che hanno già affrontato questa esperienza.

Una volta capito cosa potrebbe essere utile lungo il cammino, sarà il momento di recarsi in un negozio specializzato per acquistare l'attrezzatura necessaria e iniziare a preparare le scorte per molte settimane o mesi.

Quali sono gli 8 passi?



Bisogna assicurarsi che la propria forma fisica sia adeguata all'altitudine che si raggiungerà, altrimenti si potrebbe correre il rischio di soffrire di mal di montagna o ritrovarsi con il fiato corto. È importante essere preparati fisicamente e mentalmente ad affrontare le sfide che si potrebbero presentare, come la caduta di sassi, la pioggia e la neve, il caldo di giorno e il freddo di notte, ma anche a soddisfare le proprie esigenze fisiologiche.

Potreste chiedere a qualcuno di accompagnarvi in montagna oppure incontrare un gruppo direttamente sul posto. Deciderete poi insieme come lavorare per raggiungere gli obiettivi fissati.

Finalmente, dopo mesi di preparazione, sarete pronti per muovere i primi passi della scalata.

NON SCEGLIAMO NOI IL DOLORE. È IL DOLORE CHE CI SCEGLIE

Un'arrampicata presenta alcune somiglianze con la lotta al dolore cronico, ma anche delle differenze. Se infatti si può decidere di praticare alpinismo oppure no, il dolore cronico non è una scelta. Nessuno si sveglia una mattina e dice: «Ho proprio bisogno di una sfida, quindi infliggerò del dolore al mio corpo e poi lo supererò».

Il dolore può essere causato da una lesione, da un incidente o da una malattia. A volte compare senza una causa apparente, come nel caso di una neuropatia (lesione ai nervi) o della fibromialgia. Non scegliamo noi il dolore, è il dolore che ci sceglie.

Il primo ostacolo che riscontro in molti dei miei pazienti è la tendenza a negare il dolore cronico. Non vedono la montagna che hanno davanti. Io però non posso guidare nella scalata chi non riconosce di soffrire di un dolore cronico.

“Ogni persona procede a una velocità diversa sul proprio sentiero e così anche voi troverete quella più adatta al vostro percorso.”

Siete pronti per il viaggio?

Ecco l'itinerario:

CHE COS'È IL DOLORE?

In “Che cos'è il dolore?” esamineremo che cos'è effettivamente il dolore.

Il nostro corpo ha un sistema del dolore che agisce come il sistema di allarme di una casa. Quando funziona bene, il dolore è una sensazione che avverte il cervello che qualcosa deve essere riparato o eliminato. Tuttavia, potrebbe verificarsi un malfunzionamento del sistema stesso, con conseguenti falsi allarmi, aumento del volume del dolore o cortocircuiti nel cervello. Questi ultimi casi prolungano il dolore senza che sia una lesione o una malattia a scatenarlo. In questo capitolo:

- Verranno presentati i tre tipi di dolore: nocicettivo, neuropatico e nociplastico. Fondamentalmente, il dolore nocicettivo si verifica quando il sistema di allarme funziona bene, il dolore neuropatico quando c'è una lesione o una malattia nel sistema del dolore, il dolore nociplastico quando il sistema del dolore è intatto ma non funziona in modo corretto.
- Quando il sistema di allarme della casa ha dei problemi, è necessario riparare il sistema stesso piuttosto che concentrarsi su un prossimo incendio da spegnere. Allo stesso modo, molti dolori cronici sono causati da anomalie del sistema del dolore e bisogna quindi imparare a risolvere questi problemi invece di provare a individuare il punto in cui si trova la lesione che li provoca.

OTTENERE UNA DIAGNOSI

Successivamente, in “Ottenere una diagnosi”, visiteremo una clinica del dolore e scopriremo come un medico diagnostica il dolore cronico.

- Parleremo delle diverse figure che trattano pazienti affetti da dolore cronico, tra cui medici e specialisti del dolore, di quali domande pongono di solito, di quali controlli potrebbero eseguire e del perché gli esami non sempre sono necessari.
- Spesso un solo esame fisico è sufficiente. Esamineremo anche alcune comunicazioni che i medici danno ai loro pazienti e come queste potrebbero instillare in loro l'idea del dolore.

- Si analizzerà il motivo per cui alcune persone, tra cui quelle che hanno avuto brutte esperienze infantili, hanno maggiori probabilità di soffrire di dolore cronico.
- Verrà inoltre presentata la cassetta degli attrezzi, che comprende molti strumenti da utilizzare quando si soffre di dolore cronico.

1



PASSO N°1: RIEDUCARE IL SISTEMA DEL DOLORE

Nel capitolo “Passo n°1: Rieducare il sistema del dolore”, verranno presentate le strategie per rieducare un sistema del dolore malfunzionante.

Spiegherò come è possibile aggiustare il sistema senza ricorrere a farmaci, iniezioni o interventi chirurgici, come una sorta di fisioterapia per il cervello. Aggiustare il sistema del dolore non richiede attrezzature costose o sedute di terapia, ma solo una mente aperta, pronta ad accogliere nuovi ed entusiasmanti esercizi mente-corpo.

Tra i punti chiave di questo capitolo:

- Il sistema del dolore ha il compito di proteggere dai pericoli e preservare l'integrità del corpo. Tuttavia, quando funziona male questo eccessivo livello di protezione impedisce di vivere pienamente la propria vita.
- Il sistema del dolore non si trova solo nel cervello, ma coinvolge anche i sistemi nervoso, emotivo, immunitario ed endocrino.

Utilizzo un approccio integrativo di medicina del dolore che tratta l'individuo nel suo complesso. Mentre altri medici cercano di curare il dolore del paziente, io cerco di curare la persona che ha il dolore.

2



PASSO N°2: CONTROLLARE LE EMOZIONI

“Passo n°2: Controllare le emozioni” analizza come le emozioni influenzano il dolore.

La maggior parte delle persone affette da dolore cronico ne riconosce l'influenza sulle proprie emozioni. Molti si sentono depressi perché soffrono continuamente, altri provano ansia per il futuro perché pensano che la situazione continuerà a peggiorare.

Tuttavia, è vero anche il contrario e quindi a loro volta le emozioni possono influenzare il dolore. Eppure poche persone affette da dolore cronico riconoscono che il loro stato d'animo influisce sul dolore. In particolare, impareremo che:

Il corpo può esprimere le emozioni e spesso lo fa attraverso il dolore.

- Il sistema del dolore condivide molte vie neurali, ormonali e immunitarie con il sistema emozionale.
- Il dolore può essere provocato, aggravato o mantenuto da emozioni, pensieri e ricordi.
- Il sistema del dolore è influenzato da esperienze passate, soprattutto legate all'infanzia, all'ambiente sociale, alle relazioni e alla spiritualità.
- Esiste una forte connessione tra mente e corpo.

3



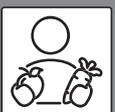
PASSO N°3: MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO

“Passo n°3: Migliorare la qualità del sonno” è fondamentalmente incentrato sul recuperare le energie.

Il sonno è una parte importante della vita di una persona, ancor di più se è affetta da dolore cronico. In pochi riconoscono il valore del sonno e sono ancora meno quelli che prendono provvedimenti per assicurarsi che sia di qualità. La maggior parte delle persone sarebbe pronta a concordare sul fatto che il dolore cronico può portare a non dormire abbastanza, ma quello che molti non sanno è che anche la carenza di sonno è tra le cause del dolore cronico. In questo capitolo si analizzerà:

- Il rapporto tra dolore cronico e carenza di sonno.
- Come migliorare l'efficienza del sonno senza farmaci.

4



PASSO N°4: CORREGGERE LA DIETA

“Passo n°4: Correggere la dieta” riguarda la nutrizione e il mangiare in modo sano e consapevole.

Ho visto molte persone che soffrono di dolore cronico perché non hanno una corretta alimentazione e si ritrovano quindi carenti di nutrienti essenziali come vitamine, sali minerali, proteine, energia e grassi essenziali. In questo capitolo esamineremo:

- Quante persone mangiano per motivi sbagliati. Nella cultura contemporanea, si tende a mangiare ciò che è veloce, economico e facile da preparare. Inoltre,

c'è chi mangia per consolare l'ansia, le delusioni e la solitudine.

- Mangiare in modo consapevole e come trasformare i pasti in nutrimento per il corpo, la mente e l'anima.
- La dieta antinfiammatoria che consiglio a tutti i miei pazienti con infiammazione cronica.
- Il motivo per cui è difficile per chi soffre di dolore cronico mantenere una dieta sana.

5



PASSO N°5: CHIEDERE AIUTO

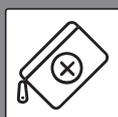
“Passo n°5: Chiedere aiuto” offre consigli per comunicare con le persone che ci circondano.

Il dolore cronico è invisibile. Gli altri non possono vedere il dolore e non c'è modo di dimostrare loro che si soffre. Le persone affette da dolore cronico mi dicono che preferirebbero avere un arto amputato, un tumore o una malattia cardiaca, così almeno le persone con cui parlano crederebbero loro e mostrerebbero empatia. Purtroppo, chi soffre di dolore cronico è spesso additato come pigro, in cerca di farmaci, inaffidabile e “difficile”. Molti medici di base rifiutano di prendere in cura pazienti con dolore cronico perché troppo “complessi”.

Combattere il dolore è un lavoro di squadra, eppure molte persone con questo problema faticano a comunicare con la propria famiglia, con gli amici, i colleghi e persino con i medici. Parleremo di:

- Come spiegare il dolore a un medico.
- Come comunicare il proprio dolore a un partner, alla famiglia, agli amici e ai colleghi di lavoro.
- Quali sono le numerose risorse a disposizione delle persone affette da dolore cronico, come le cliniche del dolore e i gruppi di supporto tra pari.

6



PASSO N°6: CONTROLLARE L'ARMADIETTO DEI MEDICINALI

“Passo n°6: Controllare l'armadietto dei medicinali” è dedicato all'analisi di diversi farmaci.

Gli antidolorifici non rappresentano la soluzione migliore a tutti i tipi di dolore cronico. A seconda del dolore, i farmaci possono aiutare o peggiorare la situazione. Alla facoltà di medicina si impara molto sui farmaci ed è per questo che i

medici li usano spesso nelle terapie. Tra i temi di questo capitolo:

- Come i tipi di farmaci per trattare il dolore cronico sono diversi da quelli impiegati per trattare il dolore acuto dovuto a una lesione o un'inflammatione. Tra questi ci sono gli antidepressivi e gli antiepilettici.
- Oppioidi e altri antidolorifici. Il nome suggerisce che eliminano il dolore, il che può essere vero per alcuni tipi di dolore, ma non per altri.
- Opzioni come iniezioni, creme topiche, composti a base di cannabis e farmaci da banco senza ricetta.

7



PASSO N°7: FARE SPAZIO NELLA CASSETTA DEGLI ATTREZZI

In “Passo n°7: Fare spazio nella cassetta degli attrezzi”, si prendono in esame altre opzioni per gestire il dolore.

La cassetta degli attrezzi contiene gli strumenti per sconfiggere il dolore cronico, tra cui anche i farmaci. In particolare, verrà descritta la cassetta degli attrezzi delle 5M:

- Il Movimento come intervento terapeutico per trattare il dolore cronico e correggere il malfunzionamento del sistema del dolore.
- Le terapie Mente-corpo tra cui la mindfulness, la meditazione, l'ipnosi e il rilassamento.
- Le terapie Manuali che si possono eseguire a casa propria.
- Le Modalità di terapia come il calore, il freddo e l'elettroterapia.
- Le Medicine, tra cui antinfiammatori, analgesici, miorilassanti, oppioidi e composti a base di cannabis.

8



PASSO N°8: CONCENTRARSI SUGLI OBIETTIVI

In “Passo n°8: Concentrarsi sugli obiettivi”, verrà spiegato come sconfiggere il dolore passo dopo passo fissando degli obiettivi.

In questo capitolo verrà illustrata la “traiettoria del dolore”, ovvero il percorso che il dolore può seguire nel corso della vita di una persona, con anche le strategie da adottare per cambiarla.

Si parlerà di come è possibile darsi degli obiettivi nel viaggio per sconfiggere il dolore. Secondo la mia esperienza, i pazienti che ci sono riusciti sono quelli che