

Sistema Socio Sanitario



ASST Valtellina e Alto Lario

DOLORE PELVICO CRONICO FEMMINILE

RICONOSCERLO,
COMUNICARLO,
CURARLO



RICONOSCERLO

Che cos'è il dolore pelvico cronico (CPP)?

Il Dolore Pelvico Cronico è un insieme di sintomi caratterizzato principalmente da dolore cronico in sede pelvica e/o perineale con possibili irradiazioni alla regione lombare, ai genitali esterni vagina e vulva, all'inguine, alla regione sovrapubica, al sacro-coccige alla radice delle cosce. Per definizione deve avere una durata di almeno 3-6 mesi.

Il dolore pelvico cronico è uno dei problemi sanitari più comuni nella nostra società. Il dolore pelvico cronico è una patologia altamente invalidante: alla sofferenza fisica prodotta dal dolore si associa una sofferenza psicologica che inficia pesantemente la qualità della vita della donna con importanti limitazioni nella vita di tutti i giorni che investono la relazione con il partner, i rapporti familiari e sociali, il lavoro, il tempo libero. Sebbene il CPP sia più diffuso nelle donne, anche gli uomini soffrono di CPP e possono fare esperienza di simili limitazioni al proprio stile di vita.

Che cos'è la "sindrome del dolore pelvico cronico"?

Quando il dolore costante e forte continua per un lungo periodo di tempo, può diventare fisicamente e mentalmente estenuante e spossante. Per far fronte al dolore, le persone possono apportare cambiamenti emotivi e comportamentali.

Quando il dolore continua per così tanto tempo e con una intensità tale da costringere la persona a modificare i propri comportamenti e le proprie emozioni per affrontarlo viene definito "sindrome del dolore pelvico cronico"

I dolori muscolari

Anche se non si è consci di specifici dolori ai muscoli, il sistema muscolare è spesso coinvolto nello sviluppo del CPP. Il trattamento di qualsiasi problema al sistema muscolo-scheletrico è una parte importante della cura. Un fisiatra può esaminare e valutare la postura, la camminata, l'addome, il bacino e le gambe, può determinare anche i "punti trigger" o le aree in cui i muscoli sono particolarmente tesi. Il terapeuta può effettuare vari esami per cercare anomalie e valutare la forza muscolare, tensione, lunghezza e flessibilità: un programma di fisioterapia che utilizza tecniche diverse per sviluppare i muscoli più sani e più forti può essere efficace per alleviare il dolore, oltre che utile per imparare tecniche di rilassamento e respirazione.

Il dolore psico-emotivo

Il dolore cronico colpisce tutti gli aspetti della vita fisica ed emotiva e può causare ansia, depressione, irritabilità, difficoltà del sonno, disfunzioni sessuali e problemi col lavoro e la vita domestica.

Per fornire il miglior trattamento è necessario occuparsi non solo della causa del dolore e del sollievo dal dolore, ma anche di tutti gli altri problemi coinvolti.

Verranno utilizzate diverse tecniche per superare determinati problemi comuni nella sindrome del dolore pelvico cronico;

imparare a cambiare i comportamenti che contribuiscono al dolore, prevenire ed alleviare l'ansia e la depressione ed aumentare la qualità di vita.

E' importante ricordare che il dolore colpisce anche i familiari della paziente che necessitano, a loro volta, di strumenti per alleviare il loro senso di impotenza, comprendere la paziente e la natura di ciò che sta attraversando e poter supportare al meglio la paziente stessa.



CARATTERISTICHE:

- Dolore presente per 6 mesi o più;
- I trattamenti convenzionali non hanno alleviato il dolore o hanno dato solo poco sollievo;
- Il dolore è più forte di quanto ci si aspetterebbe dalla lesione/intervento chirurgico/condizione che inizialmente ha causato il dolore;
- Diminuzione dell'attività fisica;
- Cambiamenti nel modo in cui la persona si relaziona nei suoi consueti ruoli sociali come partner, dipendente, ecc.;
- Possono manifestarsi ansia, impotenza, difficoltà a dormire, diminuzione dell'appetito ed altri sintomi depressivi

**Il CPP è una combinazione di sintomi fisici (dolore, disturbi del sonno e perdita di appetito), sintomi psicologici (depressione, ansia) e cambiamenti nel comportamento (cambiamento nelle relazioni dovuto a problemi fisici e psicologici).
NON E' TUTTO NELLA TUA TESTA**



Possibili cause di CPP

L'alterazione comune è un ipertono involontario dei muscoli del pavimento pelvico solitamente come risposta difensiva delle pelvi a uno stimolo irritativo, che può essere dei più vari e che in alcuni casi potrebbe essere già risolto o addirittura mai identificabile. Gli ultimi studi scientifici sottolineano che l'origine del dolore stesso, indipendentemente dalla causa iniziale che dà l'avvio al circolo vizioso, è dovuta all'infiammazione neuro mediata responsabile della liberazione di milioni di molecole che non solo agiscono a livello locale ma anche sistemico, determinando una vera e propria tempesta infiammatoria che investe tessuti, vie nervose e cervello provocando la sregolazione dei meccanismi centrali del dolore. Il dolore pelvico cronico può dipendere da diverse patologie spesso coesistenti. Tra le cause più frequenti si annoverano l'endometriosi, la vulvodinia, la malattia infiammatoria pelvica PID, la sindrome del colon irritabile, la sindrome della vescica dolorosa/cistite interstiziale e la sindrome da dolore della muscolatura del pavimento pelvico.

COMUNICARLO

Come farà il medico a diagnosticare la CPP?

In genere i primi sintomi di dolore pelvico sono sottostimati e la diagnosi spesso giunge in ritardo, quando il dolore è già diventato malattia. E' invece molto importante che la diagnosi sia accurata e precoce per impedire l'instaurarsi di danni tissutali e l'alterazione dei meccanismi centrali del dolore che sono responsabili della sua esasperazione e cronicizzazione, avviando tempestivamente una terapia personalizzata e multimodale. È molto importante fornire al medico una descrizione dettagliata e accurata del problema.

E' opportuno portare con sé tutta la documentazione sanitaria relativa al dolore (visite mediche, esami di laboratorio, ecografie, TAC Risonanze Magnetiche, i verbali dei trattamenti chirurgici).

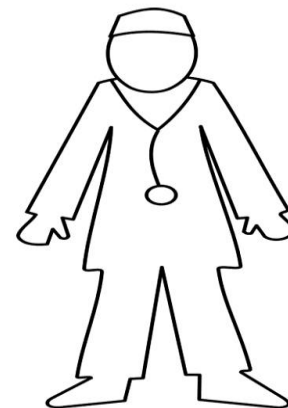
Il medico farà un esame fisico molto scrupoloso.

E' bene ricordare che il bacino è molto importante, non solo per contenere gli organi, ma anche perché fornisce il supporto per la parte superiore del corpo e fa da collegamento con quella inferiore. Per questi motivi verranno esaminati non solo gli organi pelvici, la vagina e il retto, ma anche la postura, l'andatura, la schiena, l'addome, le gambe e le cosce.

Particolare attenzione sarà data ai muscoli pelvici, nonché a eventuali variazioni di sensibilità cutanea, intorpidimento, tensione o dolorabilità.

Il medico controllerà anche attentamente i punti trigger e cercherà indizi di danni o malattie che potrebbero aver causato il dolore e indizi su quali nervi stanno contribuendo al dolore .

Durante queste procedure potrebbe essere chiesto di contrarre e rilassare determinati muscoli.



CURARLO

Presso l'ASST Valtellina e Alto Lario è stato da poco istituito un **servizio** composto da **un'equipe multidisciplinare** (anestesista, ginecologo, urologo, fisiatra, fisioterapista, ostetrica, psicologa, oncologo, chirurgo e neurochirurgo) che lavorerà in sinergia per la presa in carico delle donne che soffrono di dolore pelvico cronico.

Per accedere a tale servizio l'utente dovrà **compilare la scheda di valutazione "dolore pavimento pelvico"** pubblicata sul sito internet www.asst-val.it – sezione "PER IL CITTADINO" – al link "*medicina di genere*" ed **inviarla** all'indirizzo di posta elettronica dolorecronico@asst-val.it:

un'esperta nella cura del dolore prenderà contatto con l'utente e, in base a quanto emerso dalle risposte del questionario, valuterà se gestire direttamente la paziente ovvero indirizzarla all'equipe multidisciplinare presso il Presidio Ospedaliero di Sondalo.

Il questionario è reperibile anche presso tutti i consultori aziendali, dove un operatore affiancherà l'utente nella compilazione del questionario.

COSA TI ASPETTI DAL TRATTAMENTO

E' utile essere realista nelle proprie aspettative e sperare che il trattamento funzioni.

E' importante ricordare che alcuni CPP non possono mai essere completamente curati e il medico potrebbe concentrarsi su tecniche di miglioramento della qualità della vita anziché sul dolore, quali l'apprendimento della resilienza e come affrontare le riacutizzazioni del dolore.

Non aspettarsi risultati immediati: i trattamenti possono richiedere fino a *3-6 mesi per funzionare*, quindi è importante continuare a seguire le istruzioni anche se non si vedono subito i risultati. Durante il trattamento e le terapie sarà opportuno pianificare una serie di sedute anziché limitarsi a rivolgersi al medico quando il dolore è particolarmente forte.



Potrebbe volerci molto tempo prima che si inizi a sentirsi meglio, anche se il medico cercherà di dare sollievo il più rapidamente possibile.

Del resto ci è voluto molto tempo prima che il dolore diventasse grave e potrebbero volerci settimane o mesi prima che migliori.

Durante il trattamento sarà utile mantenere un atteggiamento calmo, paziente e positivo.

Documento predisposto con la collaborazione di:

- Dott.ssa Giueppina Ardemagni , Direttore Sanitario ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott. Ciro Sportelli, Direttore UOC Ginecologia e Ostetricia ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott. Nicola De Marco, UOC Neurochirurgia ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott.ssa Fiorella Gualzetti, Direttore UOC Riabilitazione Ortopedica ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott. Alberto Abrate , UOC Urologia ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott.ssa Claudia Marchetti, UOC Anestesia e Rianimazione ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott. Alessandro Bertolini, Direttore UOC Oncologia ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott. Giuseppe Pedretti , UOC Chirurgia ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott.ssa Milena Pedrini , UOSD Psicologia Clinica ASST Valtellina e Alto Lario;
- Dott.ssa Ambra Tarabini, Comitato Unico di Garanzia ASST Valtellina e Alto Lario