



Come affrontiamo il DOLORE

al Centro di Riferimento Oncologico di Aviano

Centro di Riferimento Oncologico di Aviano - IRCCS - Istituto Nazionale Tumori
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn) - www.cro.it



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse)
è distribuito con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.
Immagini: Shutterstock©

Per utilizzi e adattamenti non previsti dalla licenza rivolgersi a:
Tel. 0434 659467 - E-mail: people@cro.it

Questa guida è disponibile
a stampa presso la Biblioteca Scientifica e Pazienti del CRO Aviano
online da: <https://www.cro.sanita.fvg.it/it/biblioteca/croinforma/>

Gli autori dichiarano di non avere conflitti
di interesse per questa pubblicazione.

Questa guida fornisce un'informazione generale: soltanto il medico può,
in base alla storia clinica e familiare di ogni paziente, dare informazioni
e consigli per il singolo caso.
Con questa guida, si intende favorire la comunicazione tra medico e paziente
e contribuire a un dialogo costruttivo basato sulla fiducia reciproca.

Come affrontiamo il DOLORE

al Centro di Riferimento Oncologico di Aviano

Luca Miceli
Sara Mella
Francesca Bomben

4^a edizione - ristampa

Testi

Luca Miceli, medico anestesista, terapeuta del dolore, SOSD Medicina del Dolore Clinica e Sperimentale, CRO di Aviano.

Sara Mella e Francesca Bomben, psicologhe, SOSD Psicologia oncologica, CRO di Aviano.

Revisione del testo

Chiara Cipolat Mis, bibliotecaria, Biblioteca Pazienti, CRO Aviano.

Emanuela Ferrarin, farmacista, Biblioteca Pazienti e CIFAV, CRO Aviano.

Fabrizio Brescia, medico anestesista, SOC Anestesia e Rianimazione, CRO di Aviano.

Maria Antonietta Annunziata, psicologa, SOSD Psicologia oncologica, CRO di Aviano.

Conforme ai requisiti di ETHIC per la valutazione della comprensibilità, trasparenza e appropriatezza

Guida valutata per stile comunicativo da pazienti e cittadini

Melissa Manfè, Associazione ANGOLO.

Immagini

Realizzate nel 2009, da alcuni studenti del Corso di Laurea Magistrale in Design della Comunicazione del Politecnico di Milano: Federico Cauro, Alice Jasmine Crippa, Bice Dantona, Tommaso De Preto, Emanuele Galluzzo.

Indice

Cos'è il dolore	p. 5
Dolore utile e dolore inutile	p. 6
La misurazione del dolore	p. 8
Cos'è la terapia del dolore?	p. 10
La prescrizione dei farmaci oppiacei	p. 12
La prescrizione di Cannabis	p. 13
Le procedure interventistiche	p. 14
Altri trattamenti	p. 16
Le domande più frequenti	p. 18
La Struttura Operativa Semplice Dipartimentale di Medicina del Dolore Clinica e Sperimentale del CRO	p. 22
Le visite	p. 23
Contatti	p. 24
Biblio-sitografia	p. 25



Centro di Riferimento Oncologico di Aviano
IRCCS - Istituto Nazionale Tumori

Responsabile scientifico collana CROinforma: Silvia Franceschi (*Direttore Scientifico CRO*)

Coordinamento editoriale: Chiara Cipolat Mis, Emanuela Ferrarin (*Biblioteca CRO*)

Grafica e impaginazione: Nancy Michilin (*Biblioteca CRO*)

Cos'è il dolore

Questa guida ha la finalità di dare informazioni sul sintomo del dolore, e su come va affrontato.

Uno dei punti di forza di un approccio medico di qualità è l'attenzione verso la cura del dolore.

Non trascurare i bisogni della persona e puntare a garantire la migliore qualità di vita possibile sono gli obiettivi che il CRO di Aviano persegue.

Questa guida si propone di rispondere alle domande e ai dubbi e di fornire utili informazioni pratiche.

Il dolore è un'informazione trasmessa attraverso il sistema nervoso al nostro cervello. Esso segnala un problema presente o interpretato come tale in un organo o tessuto del nostro corpo.

L'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore (IASP) lo definisce come “un'esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole, associata a un danno tissutale, in atto o potenziale, ovvero descritta nei termini di tale danno”.

Il dolore comprende componenti fisiche, psicologiche, comportamentali e socioculturali ed è una realtà complessa, il cui significato viene costruito in maniera soggettiva dalla persona che lo vive.

Dolore utile e dolore inutile

Il dolore è utile per segnalare che c'è qualcosa che non va nel tuo corpo.

Per esempio, un dolore da appendicite acuta ti porterà dal chirurgo, che attraverso l'intervento ti eviterà complicanze maggiori come la peritonite.

Il dolore è utile e può costituire un primo tentativo di cura quando, dopo un trauma a un braccio o a una gamba, ti costringe a stare fermo: l'immobilità dovuta al dolore riduce il danno e accelera la guarigione.

In altre condizioni, però, il dolore è inutile: questo succede nelle malattie croniche invalidanti, come quelle reumatiche e in quelle oncologiche.

*C'è il dolore
utile che serve
a proteggerti
e ad avvisarti
che qualcosa
non va*



In questi casi il dolore va combattuto il prima possibile per evitare che diventi **cronico**.

Il dolore cronico è più difficile da controllare; pertanto se provi dolore comunicalo all'infermiere e al medico, indicando la sede del dolore e le sue caratteristiche.

In questo modo potrai iniziare al più presto una terapia adeguata.

Cronico

Il dolore è cronico se persiste più di tre mesi dopo la guarigione o se dura più di tre mesi e non c'è una malattia che lo scatena.

*C'è il dolore inutile
che è solo un peso
sulle tue spalle*



La misurazione del dolore

Solo chi ne soffre può avere la percezione della reale intensità del dolore.

Il dolore è una sensazione interna sgradevole che non è misurabile con precisione dall'esterno.

È importante che segnali in maniera precisa al medico le caratteristiche del tuo dolore.

Suggerimenti per riferirlo correttamente:

- se è iniziato improvvisamente o gradatamente;
- dove è localizzato: se in una o più parti del tuo corpo, se rimane localizzato lì o si diffonde;
- il tipo: se è un dolore pungente, bruciante, martellante, penetrante, a scossa elettrica, lancinante ecc.;
- l'intensità: immagina di avere nella tua mente un **misuratore dell'intensità di dolore**.

Puoi farlo facilmente utilizzando una scala che va da 0 a 10, dove 0 indica la completa assenza di dolore e 10 indica il valore massimo di dolore immaginabile;



- come si comporta nel tempo: se permane o va e viene, quanto dura, quando compare nel corso della giornata, se la notte aumenta, se interferisce con il sonno;
- situazioni che lo alleviano o lo peggiorano: alcune posizioni, alcune attività, quali farmaci, quali rimedi (ad esempio, il ghiaccio o la borsa dell'acqua calda).

Per non dimenticarti informazioni importanti, ti può essere utile tenere un **diario del dolore**.

Una scala da 0 a 10 consente di misurare l'intensità del dolore



Cos'è la terapia del dolore?

Agopuntura

Pratica antica di origine orientale che consiste nell'applicazione di aghi in determinati punti del corpo a scopo terapeutico.

Tecniche mente-corpo

Sono tecniche che si focalizzano sulle interazioni tra la mente e il corpo e sulle modalità con cui fattori emozionali, mentali, spirituali e comportamentali influenzano la salute della persona. In questa area possono rientrare lo yoga, la meditazione, l'autoipnosi.

Per terapia del dolore si intende l'insieme dei trattamenti messi in atto per eliminare o ridurre il sintomo del dolore.

La terapia farmacologica è il perno della terapia del dolore e può essere eventualmente affiancata da altri trattamenti utili a controllarlo, come la radioterapia, la chirurgia, i trattamenti di **agopuntura**, le procedure interventistiche (ad esempio infiltrazioni) o le **tecniche mente-corpo**.

Il medico ha a disposizione farmaci diversi per controllare il dolore. Questi farmaci sono suddivisi a seconda della loro potenza, in tre livelli:

- al 1° livello ci sono i farmaci non oppiacei (ad esempio, il paracetamolo, i FANS, i farmaci cortisonici). Sono usati per controllare il dolore lieve;
- al 2° livello ci sono i farmaci oppiacei deboli (la codeina e il tramadolo). Sono usati per controllare il dolore moderato;
- al 3° livello ci sono i farmaci oppiacei forti, cioè la morfina e i suoi simili (l'ossicodone, il fentanile, il tapentadolo ecc.). Questi sono farmaci indispensabili per controllare il dolore acuto e cronico severi.

L'uso dei farmaci oppiacei forti non deve incutere paura. Infatti, quando prescritti per il trattamento del dolore, sono farmaci sicuri, di facile uso a casa, non generano dipendenza psicofisica e non riducono la funzione respiratoria.

La prescrizione dei farmaci oppiacei

Oppiacei

Sostanze che agiscono sul sistema nervoso svolgendo un'attività antidolorifica. Possono essere di origine naturale o sintetica.

I farmaci **oppiacei** sono prescrivibili anche dal medico di medicina generale e dal pediatra di libera scelta e sono reperibili nelle farmacie del territorio.

A seguito di un accesso ospedaliero, lo specialista potrà prescrivere i farmaci necessari alla prosecuzione a casa o all'avvio del ciclo di terapia. Per questi è prevista la distribuzione diretta da parte della farmacia ospedaliera.

I farmaci per il dolore vengono prescritti dallo specialista o dal medico di medicina generale.



La prescrizione di Cannabis

L'utilizzo della Cannabis per trattare il dolore cronico può essere proposto quando i trattamenti che si utilizzano in queste situazioni non sono stati efficaci.

Per la prescrizione della Cannabis a carico del Sistema Sanitario Regionale (SSR), la persona deve risiedere in Friuli Venezia Giulia (FVG) e avere un **Piano terapeutico** dello specialista della Rete di cure palliative e terapia del dolore (presente anche al CRO) o delle strutture di neurologia appartenenti o convenzionate con il SSR.

Con il Piano terapeutico il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta potranno fare le prescrizioni a carico del SSR per tutta la durata del Piano e a seguito del suo rinnovo.

La prescrizione della Cannabis alle persone non residenti in FVG o senza il Piano terapeutico sono a carico della persona assistita.

Piano terapeutico

È un documento redatto da medici specialisti all'interno di strutture sanitarie individuate dalle Regioni per prescrivere particolari farmaci.

Riferimenti per approfondimenti sulla normativa per l'utilizzo terapeutico della Cannabis a pag. 26.

Le procedure interventistiche

Ernia discale

Condizione in cui si verifica un danno a un disco intervertebrale.

Canale vertebrale

Lo spazio dove si trova il midollo spinale.

In alcune situazioni dolorose localizzate alle spalle, alla schiena o agli arti è possibile integrare la terapia farmacologica con delle tecniche infiltrative mini-invasive.

Queste procedure generalmente si eseguono sotto guida ecografica e, più di rado, radiologica.

Al CRO si eseguono:

- **infiltrazioni paravertebrali:** iniezioni di bassi dosaggi di farmaci, generalmente cortisonici e anestetici locali, nei muscoli profondi della colonna vertebrale. Vengono effettuate in caso di dolori alla schiena o al collo;
- **infiltrazioni peridurali:** iniezioni di bassi dosaggi di farmaci, generalmente cortisonici e anestetici locali, nello spazio peridurale, in prossimità del midollo spinale della colonna vertebrale. Sono generalmente utilizzate in caso di dolore da **ernia discale** o da altre malattie del **canale vertebrale**;
- **blocchi nervosi periferici:** iniezioni di anestetico locale in prossimità di determinati nervi periferici, con lo scopo di ridurre temporaneamente il dolore;
- **infiltrazioni “trigger point”:** iniezioni di anestetico locale in noduli dolorosi, situati prevalentemente all'interno dei muscoli.
- **radiofrequenza pulsata:** tecnica che utilizza l'energia elettrica erogata dalla punta di

un ago per ridurre la capacità dei nervi di inviare al cervello l'impulso doloroso da una determinata parte del corpo. Questa tecnica si può utilizzare in molte situazioni dolorose, ha una durata d'azione di alcuni mesi, dopo i quali si può eventualmente ripetere.

- **infiltrazioni con miscela di ossigeno/ozono:** iniezioni di ossigeno e **ozono** nei muscoli vicini alla colonna vertebrale, che si fanno per diminuire l'infiammazione e il dolore.

I trattamenti del dolore con le procedure interventistiche vengono concordati con la persona durante la prima visita e sono generalmente eseguiti in un ambulatorio chirurgico dedicato.

Dopo il trattamento le persone dovranno essere accompagnate, perché queste procedure potrebbero renderle inabili alla guida per alcune ore.

In qualche caso, le persone verranno trattate in regime di day hospital e dovranno restare in ospedale per alcune ore.

In alcuni casi, prima della procedura interventistica è necessario eseguire gli esami del sangue.

Ozono

Gas naturalmente presente nell'atmosfera che si forma per azione dei raggi ultravioletti sull'ossigeno.

Altri trattamenti

Neuropatie

Disturbi che riguardano i nervi e che possono dare sintomi quali: difficoltà a compiere movimenti, sensazioni di bruciore, dolore, formicolio.

Agopuntura

È un trattamento complementare che al CRO può venire associato alle terapie del dolore sopra descritte.

Prevede l'applicazione di aghi in punti specifici. L'agopuntura viene eseguita da un medico una o due volte alla settimana, per un totale di 8-10 sedute di circa 30 minuti ciascuna.

Al CRO si utilizza prevalentemente per trattare i dolori osteoarticolari o per le **neuropatie** dolorose da chemioterapia.

Per fare questo trattamento è necessario effettuare la visita per il dolore nel corso della quale il medico potrà prescrivere il ciclo di sedute di agopuntura.

L'agopuntura è infatti inserita nei livelli essenziali di assistenza (LEA) a carico del sistema sanitario regionale.

Tecniche mente-corpo

Sono tecniche finalizzate a gestire il dolore nelle sue componenti: psicologica, emotiva e comportamentale. La persona può imparare a utilizzarle contribuendo da sé al proprio benessere.

Esse, mettendo in comunicazione corpo e mente, hanno l'obiettivo di restituire una migliore consapevolezza e percezione della propria esperienza.

In pratica, si imparerà a porre attenzione al respiro, alla tensione muscolare, alla frequenza del battito del cuore, alle emozioni e pensieri, così che la percezione del dolore potrà assumere caratteristiche diverse.



Le domande più frequenti

È evitabile il dolore post-operatorio?

Sì, può essere controllato in maniera molto efficace.

Al CRO i trattamenti per il dolore post-operatorio sono scelti in base al tipo di chirurgia che hai fatto e ad alcune tue caratteristiche personali. La terapia del dolore inizia già al momento del risveglio e prosegue nel reparto dove sei ricoverato (chirurgia o terapia intensiva).

La terapia del dolore post-operatoria proseguirà per 24/72 ore e verrà adeguata sulla base del dolore che riferirai.

Devo già assumere molte medicine. Posso provare a sopportare il dolore e prendere i farmaci solo quando il dolore diventa forte?

No, non è opportuno farlo.

Il dolore debilita l'organismo e, se si tarda a intervenire, aumenterà d'intensità. Questo renderà poi necessario un intervento più forte per ridurre il tuo dolore.

Il medico conosce i trattamenti e i farmaci più adatti a ciascuna situazione pertanto è sempre importante che tu riferisca il dolore e rispetti le indicazioni prescritte dal medico.

I farmaci oppiacei creano dipendenza?

Questo è un pregiudizio infondato.

L'assunzione regolare dei farmaci oppiacei sottoforma di compresse, sciroppi o cerotti non indurrà dipendenza.

È opportuno trovare subito l'aiuto adatto per avere sollievo



Stipsi

Difficoltà a espellere le feci.

Possono essere assunti per tempi molto lunghi, anche per anni. Con il passare del tempo sarà necessario aumentare le dosi o sostituire il farmaco oppiaceo con un altro (rotazione dei farmaci oppiacei). Questi sono passaggi normali e prevedibili che non significano che sei dipendente da questi farmaci o che la tua malattia sta peggiorando.

Posso interrompere l'assunzione dei farmaci oppiacei?

No, non devi sospenderli bruscamente, perché potrebbero comparire dei sintomi fastidiosi. Spetterà al medico stabilire se è opportuno che tu li sospenda e in che modo scalare gradualmente le dosi.

Devo temere gli effetti collaterali dei farmaci oppiacei?

No, perché la maggior parte degli effetti collaterali (ad esempio, sonnolenza, confusione, nausea e vomito) si manifestano solo all'inizio della terapia. In ogni caso possono essere controllati.

L'effetto collaterale che può essere persistente è la **stipsi**. Il medico ti darà delle indicazioni per contrastarla.

Cosa posso fare autonomamente per gestire il dolore?

La letteratura scientifica documenta che le tecniche mente-corpo (ad esempio le tecniche di rilassamento e respirazione, la meditazione, lo yoga) possono aiutare a gestire il dolore.

Ci si può rivolgere ad esperti di queste tecniche per comprenderne il più adeguato uso.



La Struttura Operativa Semplice Dipartimentale di Medicina del Dolore Clinica e Sperimentale del CRO

In Istituto è operativo un gruppo di lavoro multiprofessionale costituito da:

- un medico, responsabile dell'attività clinica della Struttura,
- medici anestesisti della Struttura Operativa Complessa di Anestesia e Rianimazione.

Lo stesso gruppo si occupa delle persone ricoverate che sono segnalate dai medici per dolori resistenti alle terapie antidolorifiche o per gli effetti collaterali di queste.

Lo stesso gruppo, inoltre, effettua trattamenti di agopuntura quando indicati.

In specifiche situazioni, possono anche essere avviate delle consulenze nutrizionali, riabilitative e medico-legali legate all'utilizzo di farmaci oppiacei.

Le visite

Le visite della terapia del dolore si svolgono:

- in un ambulatorio chirurgico situato al 1° piano presso il day hospital, il martedì mattina;
- in un ambulatorio dedicato situato al 5° piano, il mercoledì e il venerdì mattina.

La prima visita con la prescrizione medica recante la dicitura “Prima visita per terapia antalgica” e/o le successive prestazioni con prescrizione medica, le puoi prenotare:

- chiamando il CUP del CRO al numero 0434 659900 da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 16.30
- chiamando il CUP Regionale FVG al numero 0434 223522 da lunedì a venerdì dalle 7.00 alle 19.00; sabato dalle 8.00 alle 14.00.
- accedendo al Cupweb Regionale FVG all'indirizzo web <https://servizionline.sanita.fvg.it/prenotazioni/#/index>

I controlli per le persone ricoverate verranno concordati con la segreteria della Struttura Operativa Complessa di Anestesia e Rianimazione.

Contatti

Segreteria della SOC di Anestesia e Rianimazione

tel: 0434 659367

Responsabile della SOSD Medicina del dolore clinica e sperimentale

tel: 0434 659140

e-mail: medicinadolore@cro.it

Servizio di Psicologia

tel: 0434 659258

Biblio-sitografia

Ultima verifica dei siti web: agosto 2022

Normativa di riferimento per l'utilizzo terapeutico della Cannabis:

- Decreto Ministeriale 9 novembre 2015
Accessibile da:
<http://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2015/11/30/15A08888/sg>
- Legge Regionale (FVG) n° 11, 8 luglio 2016
Accessibile da:
<https://lexview-int.regione.fvg.it/fontinormative/xml/xmllex.aspx?anno=2016&legge=11>
- Allegato A alla Delibera della Giunta Regionale (FVG) n° 1884 del 7 ottobre 2016: Indirizzi applicativi per l'utilizzo dei medicinali a base di cannabinoidi a carico del SSR.
Accessibile da:
<https://www.farmagalenica.it/wp-content/uploads/2019/03/Allegato-1-alla-Delibera-1884-2016.pdf>

La collana CROinforma

1. Come si gestisce la pompa elastomerica
2. Alimentazione e chemioterapia. Guida pratica
3. Come prevenire le infezioni a casa
4. Il soggiorno nel reparto di chemioterapia ad alte dosi
5. A casa dopo il trapianto autologo di cellule staminali. Consigli utili
6. Gli studi clinici, un'opportunità nel percorso di cura
7. Il supporto psicologico
8. Cistite
9. Alterazioni delle unghie
10. Vampate di calore
11. Disturbi del sonno
12. Diarrea
13. Gli studi clinici. Un'opportunità nel percorso di cura
14. I Tumori in Friuli Venezia Giulia. Più prevenzione, più ricerca, uguale, meno tumori, più salute
15. La mucosite orale (stomatite)
16. Il tumore della mammella. Percorsi di diagnosi, cura e riabilitazione al CRO
17. Il PORT. Guida per il paziente
18. Il PICC. Guida per il paziente
19. Consigli per chi assume medicinali cortisonici
20. La radioterapia della mammella. Indicazioni pratiche
21. Servizio di vigilanza sui farmaci. Pharmacy Clinical Desk
22. ATTIVITÀ FISICA: una mossa vincente. Indicazioni per pazienti oncologici
23. L'uso del catetere intermittente

L'elenco completo della collana è disponibile nella pagina della Biblioteca Scientifica e per Pazienti sul sito www.cro.it/it/biblioteca/croinforma/



Questa attività fa parte del programma di Patient Education & Empowerment del CRO supportato dal **5 PER MILLE AL CRO** destinato alla ricerca che cura.

5 PER MILLE AL CRO

Guardiamo al futuro
Dona il tuo **5x1000** alla Ricerca che Cura

CRO AVIANO
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO
CRO di Aviano - Istituto Nazionale Tumori
www.cro.it

Il contribuente che, con il 5 per mille della dichiarazione dei redditi, vuole sostenere la ricerca scientifica al CRO dovrà inserire il Codice Fiscale del CRO nello spazio “FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA” e firmare nel riquadro corrispondente.

Le scelte di destinazione dell'otto per mille dell'Irpef e del cinque per mille dell'Irpef sono indipendenti tra loro e possono essere espresse entrambe.

Codice Fiscale CRO Aviano:
00623340932

*Finito di stampare ad agosto 2022 da Arti Grafiche CM Prata di Pordenone
Stampato su carta certificata FSC MIX CREDIT. Il marchio FSC® identifica i prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici*



CROinforma. Serie **PERCORSI DI CURA**

10

Piccole guide