



Dolore

IN TERMINI TECNICI

Il dolore è stato descritto dalla IASP come

“Un’esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole associata ad un danno tissutale effettivo o potenziale, o descritta in termini di tale danno”

Il dolore serve a creare un sistema di allerta che protegge il nostro corpo da eventuali danni. Ha un ruolo fondamentale nel garantire la nostra sopravvivenza proteggendoci da stimoli o situazioni pericolosi. Nella sua forma più semplice è un sistema di rilevamento del pericolo.

Storicamente il dolore è stato visto come un processo relativamente semplice che nasceva da un input nei tessuti e veniva riprodotto in un’esperienza dolorosa che rappresentava accuratamente lo stato dei tessuti stessi. Più recentemente si è iniziato a considerare il dolore come una fonte non attendibile di informazioni sullo stato dei tessuti né tanto meno come il risultato di un processo lineare, bensì modulato da molti fattori tra i quali credenze ed esperienze precedenti, stati d’animo ed emozioni, fattori sociali e contestuali, stress, attenzione e stimolazioni sensoriali.

È una percezione che rispecchia le nostre esperienze precedenti, la situazione attuale ed il nostro stato biologico.

Oggi il dolore è visto come un’esperienza sfaccettata che comprende da un lato componenti sensoriali/discriminative le quali forniscono informazioni su intensità e localizzazione, dall’altro componenti affettive/comportamentali che influenzano le emozioni, l’attenzione e le azioni relative al dolore o al suo evitamento.

Quando il dolore continua oltre al normale tempo richiesto per la sua risoluzione, i processi neuroanatomici e neurofisiologici che lo sottendono possono essere modificati a livello periferico, midollare o anche nel cervello, cosicché il dolore che proviamo arriva ad avere meno a che fare con lo stato fisico dei tessuti e potenzialmente di più a che fare con il sistema stesso di rilevamento del pericolo.

Dolore

IN PAROLE POVERE

Il dolore è fisiologico ed indispensabile. È qualcosa che tutti noi proviamo in vari momenti della nostra vita e senza il quale incorreremmo in una serie di pericoli che potrebbero danneggiarci. Il dolore è fondamentalmente una realtà positiva che ci protegge ma, sfortunatamente, a volte può lavorare "troppo bene" e divenire iperprotettiva.

Fortunatamente può anche essere modulato dalla comprensione dei processi che gestiscono vari aspetti della nostra vita e che determinano ciò che sentiamo e pensiamo.

Aiutare la gente a capire di più la propria esperienza del dolore può essere utile al fine di ridurlo.

The simple story

Il dolore è appropriatamente descritto come un "sistema d'allarme" e a volte questo "allarme" può essere troppo sensibile ed essere attivato molto facilmente. L'allarme può essere sensibilizzato da molti fattori, compresi precedenti infortuni o episodi di dolore, le credenze, gli stati d'animo ed i livelli di stress.

Il dolore persistente o cronico ha spesso più a che fare con cambiamenti al "sistema d'allarme" che con l'effettivo stato fisico del nostro corpo.

Letture consigliate

Pain

Melzack and Katz Cog sci. 2012

Reconceptualising pain according to modern pain science

Moseley. Physical therapy reviews 2007

Pain and the neuromatrix in the brain

Melzack Journ denta edu 2001

The clinical application of teaching people about pain

Louw Physiother Theory Pract. 2016

