

Cos'è il dolore neuropatico? Una guida per i pazienti

- Annina B Schmid, PhD, MManipTher, MMACP, MCSP, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, Oxford University, UK.
- Eva Sierra-Silvestre, PhD, Nuffield Department of Clinical Neuroscience, University of Oxford, Oxford, UK.
- Fiona Talkington, MSc, MA, D.Litt (Hon), BBC Broadcaster, Writer, Curator.
- Jo Josh, BA, Dip Ed Communications, Consultant & Communications Lead, British HIV Association (BHIVA), UK.
- Whitney Scott, PhD, INPUT Pain Unit, Guy's & St Thomas' NHS Foundation Trust, London, United Kingdom; Health Psychology Section, King's College London, London, UK.
- Giovanni E Ferreira, BPhysio, MSc, PhD, Institute for Musculoskeletal Health, Sydney School of Public Health, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Australia.
- Xavier Moisset, MD, PhD, Université Clermont Auvergne, CHU Clermont-Ferrand, Neuro-Dol, Clermont-Ferrand, France.
- Bipin Ghimire, MPT, Kathmandu University School of Medical Sciences/Dhulikhel Hospital, Dhulikhel, Nepal.
- Janneke G J Hoeijmakers, MD, PhD, Department of Neurology, Maastricht University Medical Center+, and Mental Health and Neuroscience Research Institute, Maastricht University, Maastricht, Netherlands.
- Yerlin Natalia Matamoros Sánchez, MD, Pain physician. Universidad de Costa Rica. Caja Costarricense de Seguro Social. San José, Costa Rica.

Il dolore neuropatico è un dolore di origine nervosa. È causato da lesioni o malattie del sistema nervoso che influenzano i segnali elettrici che trasportano le informazioni dal corpo al cervello. Per una descrizione dettagliata, leggi "Una panoramica sul dolore neuropatico e il suo impatto" (<https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/an-overview-of-neuropathic-pain-and-itsimpact/>).

Perché il dolore neuropatico è diverso dagli altri dolori che si provano?

Mentre altri dolori di solito interessano muscoli, articolazioni od organi interni (per esempio, mal di stomaco), il dolore neuropatico colpisce direttamente i nervi. È molto diverso da altri tipi di dolore. Ad esempio, il dolore alle articolazioni o ai muscoli viene spesso percepito come sordo o pulsante. La sensazione di dolore neuropatico viene spesso descritta come bruciore, formicolio o scosse elettriche, e talvolta come prurito, intorpidimento o sensazione di freddo. Sebbene possa essere

accompagnato da debolezza muscolare, questo non si verifica sempre. Si manifesta comunemente nei piedi o nelle mani, ma può essere presente anche in altre parti del corpo, come il viso.

Una caratteristica particolarmente frustrante del dolore neuropatico è che può comparire senza alcuna causa apparente. Il dolore può insorgere improvvisamente, anche a riposo o senza fare nulla, il che lo rende difficile da prevedere o controllare. Il dolore neuropatico può anche portare a dolori insoliti, come dolore al minimo tocco della pelle o sensazioni strane come quella di acqua che sgorga lungo la gamba. Sebbene queste sensazioni siano comuni nel dolore neuropatico, possono essere allarmanti quando qualcuno le sperimenta per la prima volta.

Il dolore neuropatico è una disabilità invisibile, ma l'esperienza del dolore è reale.

Cosa succede se soffro di dolore neuropatico?

I nervi sensitivi inviano informazioni dal corpo al cervello sotto forma di segnali elettrici. È così che percepiamo le sensazioni nel nostro corpo. Per esempio, i nervi sensoriali ci aiutano a sentire se qualcosa è caldo o freddo.

Se i nervi sensoriali vengono danneggiati, possono reagire in tre modi:

1. I nervi non inviano abbastanza segnali elettrici. Ciò può causare una perdita di sensibilità, come una riduzione del senso del tatto. Le persone con dolore neuropatico spesso lo percepiscono come intorpidimento, simile a quello che si prova dopo un'anestesia locale (ad esempio, dal dentista) o quando si è rimasti sdraiati sul braccio per troppo tempo. In pratica, questo impedisce ai segnali elettrici di raggiungere il cervello.
2. I nervi inviano troppi segnali elettrici. In questo caso, le persone con dolore neuropatico spesso descrivono una sensazione di formicolio, come aghi e spilli, scosse elettriche o bruciore. Quando un nervo invia troppe informazioni elettriche, può causare dolore.
3. A volte i nervi possono inviare sia troppi che troppo pochi segnali elettrici. Quando ciò accade, le persone con dolore neuropatico possono avvertire sia intorpidimento che dolore, un'esperienza che può risultare disorientante.

Il dolore neuropatico influenza anche il modo in cui una persona vive la propria vita nel suo complesso. Può ridurre il benessere emotivo, interferire con il sonno e rendere più difficili le attività quotidiane. Lavorare, socializzare e mantenersi attivi possono diventare problematici. Nel tempo, questo tipo di dolore può plasmare la percezione che una persona ha di sé stessa e il modo in cui si relaziona con gli altri, con un impatto reale sulla qualità della vita in generale.

Come posso scoprire se soffro di dolore neuropatico?

Un professionista sanitario può aiutarti a capire se hai dolore neuropatico. Per determinare se il dolore è di origine neuropatica, i professionisti sanitari possono:

- Ascoltare la storia del paziente per capire se vi sono indicazioni di un coinvolgimento dei nervi. Possono anche utilizzare dei questionari.

- Eseguire un accurato esame clinico. Questo può includere la valutazione delicata della capacità del paziente di percepire diverse sensazioni sulla pelle, come il tocco leggero, la pressione, la sensazione di bruciore, il caldo, il freddo o le vibrazioni.
- Suggestire ulteriori esami per approfondire il funzionamento dei nervi. Questi potrebbero includere test neurologici che misurano i segnali elettrici, una risonanza magnetica (RM) o, molto raramente, il prelievo di un piccolo campione di pelle.

Questi esami possono aiutare a capire la probabilità che una persona soffra di dolore neuropatico.

Cosa posso fare se soffro di dolore neuropatico?

Prima di consultare un professionista sanitario, può essere utile annotare i sintomi e le preoccupazioni che hanno il maggiore impatto. Per esempio, un dolore bruciante ai piedi può essere così intenso da interferire con la deambulazione o il sonno, oppure si possono nutrire preoccupazioni circa la causa sottostante e la possibile correlazione del dolore con altre patologie.

Potresti anche avere una lista di domande pronte da porre. Queste potrebbero includere le seguenti:

- Perché soffro di dolore neuropatico?
- Cosa posso fare al riguardo?
- Come potete aiutarmi?
- Quali saranno le conseguenze di questo problema in futuro?

Strategie di trattamento diverse sono appropriate per cause diverse di dolore neuropatico, quindi è importante consultare un professionista sanitario, che potrebbe raccomandare farmaci, fisioterapia o supporto psicologico. In un numero limitato di casi può essere raccomandato un intervento chirurgico. Questo avviene solitamente solo quando esiste una causa chiara per il dolore ai nervi, come la sciatica, con significativa debolezza alle gambe.

Quando si discutono le opzioni di trattamento, può essere utile porre delle domande. Queste potrebbero includere:

- Ho davvero bisogno di questo esame o trattamento?
- Quali sono i rischi?
- Esistono opzioni più semplici e sicure?
- Cosa succede se non faccio nulla?
- Quali sono i costi?

Dove posso trovare maggiori informazioni?

Ecco alcuni esempi di risorse utili (in lingua inglese) per chi convive con il dolore neuropatico:

Questo breve video illustra cosa significa vivere con il dolore neuropatico:
<https://www.bbc.co.uk/ideas/videos/whats-the-point-of-pain/p0gbsy0y>

Questo podcast offre una varietà di punti di vista sul dolore neuropatico da parte di persone che ne soffrono, ricercatori e clinici: <https://www.painstorm.co.uk/paincast>

I seguenti link forniscono strategie e risorse pratiche per gestire pensieri, emozioni, attività e movimenti nel contesto del dolore persistente:

- <https://livewellwithpain.co.uk/resources-for-people-with-pain/>
- <https://psyche.co/guides/how-to-use-tools-from-act-to-live-with-persistent-pain>
- <https://ppa.csp.org.uk/content/links-people-living-pain>

Cinque domande da porre a un medico prima di iniziare un nuovo trattamento o una nuova procedura: <https://www.choosingwisely.org.au/assets/CW1924b-Web-5-questions-to-ask-your-doctor-before-you-get-any-test-treatment-or-procedure.pdf>

Dichiarazioni di conflitto di interessi

ABS è finanziata dal Wellcome Trust e da UKRI. È consulente per MoreGoodDays.

ESS è supportata dal Wellcome Trust [222101/Z/20/Z].

WS ha ricevuto finanziamenti per la ricerca dal Medical Research Council e da Versus Arthritis in relazione al consorzio PAINSTORM sul dolore neuropatico (MR/W002388/1) nell'ambito dell'Advanced Pain Discovery Platform. WS ha inoltre ricevuto in passato il rimborso delle spese di viaggio per conferenze dalla British Pain Society e dal Neuropathic Pain Special Interest Group dell'International Association for the Study of Pain.

GEF non ha conflitti da dichiarare.

XM ha ricevuto compensi personali da Allergan-Abbvie, Aptis Pharma, Biogen, BMS, Grünenthal, Haute Autorité de Santé, Lilly, Lundbeck, Teva, Merck-Serono, Novartis, Orion, Pfizer, Roche e Sanofi-Genzyme; finanziamenti da APICIL, regione Alvernia-Rodano-Alpi, contratto Interface Inserm; e supporto non finanziario da SOS Oxygène, non correlato al lavoro presentato.

BG ha ricevuto un contributo di viaggio per partecipare e presentare il proprio lavoro alla 9ª conferenza NeuPSIG.

JGJH ha ricevuto finanziamenti dal Prinses Beatrix Spierfonds (W.OK17-09, W.TR22-01 e W.OR24-04), al di fuori del lavoro presentato.

YMS ha ricevuto compensi personali da Grünenthal, ma non correlati al lavoro presentato.

Tradotto in italiano da:

Lorenza Saini, Comunicazione e Relazioni esterne, Responsabile organizzativo dell'Associazione Italiana per lo Studio del Dolore, Roma

Revisione a cura di: Daniele Battelli, Responsabile UOS Medicina del Dolore, Cure Palliative e Hospice, Istituto per la Sicurezza Sociale - Repubblica di San Marino, Presidente Associazione Sammarinese per lo Studio del Dolore