

IL DOLORE MUSCOLOSCHELETRICO

Dott.ssa FT Elisabetta Ferrari

CHI SONO?

- LAUREA TRIENNALE IN FISIOTERAPIA
- CORSI DI FORMAZIONE SU TERAPIA MANUALE ED ESERCIZIO TERAPEUTICO

DOVE LAVORO?

- CSR SAN GIULIANO MILANESE
- YOU CARE GORGONZOLA
- MEDEOR CERNUSCO SUL NAVIGLIO

DI COSA MI OCCUPO?

- RIABILITAZIONE/FISIOTERAPIA/FKT/FISIOCHINESITERAPIA DI PATOLOGIE ORTOPEDICHE E NEUROLOGICHE

CHE COMPREDONO

- ARTROSI
- MAL DI SCHIENA (LOMBARE E/O CERVICALE)
- DOLORE
- POST-TRAUMA
- PRE-CHIRURGICI
- POST-CHIRURGICI
- PROTESI ANCA E GINOCCHIO
- DOLORI ALLA SPALLA
-



PRESENTAZIONE DEL CORSO

- LEZIONE 1: IL DOLORE
- LEZIONE 2: MAL DI SCHIENA
 - LEZIONE 3: ARTROSI
- LEZIONE 4: DOLORE DI SPALLA
- LEZIONE 5: DOLORE CERVICALE

Lezione 1
IL DOLORE: QUALCHE CASO

Tre giorni fa Giovanni ha fatto una gita in montagna camminando in salita per circa 2 ore. Il giorno dopo ha iniziato ad avere dolore sulle gambe, soprattutto sui muscoli della coscia. Ancora oggi c'è dolore ma in diminuzione.

DEVE PREOCCUPARSI?

COSA POTREBBE FARE?

DA COSA POTREBBE ESSERE SCATENATO IL DOLORE?

Da circa 2 settimane Maria ha dolore alla schiena che scende verso la gamba, è comparso dopo un lavoro pesante fatto in casa. In queste due settimane ha usato creme locali e antidolorifici per bocca ma non è migliorato.

DEVE PREOCCUPARSI?

COSA POTREBBE FARE?

DA COSA POTREBBE ESSERE SCATENATO IL DOLORE?

Silvia si è rotta un braccio il mese scorso, in PS le hanno messo il gesso per 40 giorni. Ieri ha tolto il gesso e l'ortopedico ha dato indicazioni di «muovere gradualmente il braccio» ma Silvia ha molto dolore.

DEVE PREOCCUPARSI?

COSA POTREBBE FARE?

DA COSA POTREBBE ESSERE SCATENATO IL DOLORE?

COSA FARE SE HO DOLORE? A CHI RIVOLGERSI?

MEDICO DI
BASE

FISIATRA

ORTOPEDICO

FISIOTERAPISTA

CHI SONO LE FIGURE INTERESSATE NELLA RIABILITAZIONE

MEDICO DI BASE

- Laureato in **Medicina e Chirurgia** con Specializzazione in Medica Generale
- È la figura che si occupa del primo accesso del paziente e ha il compito di indirizzare allo specialista giusto, se necessario

ORTOPEDICO

- Laureato in **Medicina e Chirurgia** con Specializzazione in Ortopedia
- È in grado di diagnosticare problemi del sistema muscolo-scheletrico (infezioni, traumi sportivi, fratture, problemi articolari, osteoporosi e tumori ossei)

FISIATRA

- Laureato in **Medicina e Chirurgia** con Specializzazione in Medicina Fisica e Riabilitativa
- Prescrive la terapia adeguata che sia farmacologica o fisioterapica specificando le tecniche da attuare i metodi e l'uso delle "terapie strumentali" specificandone i tempi ed i modi
- Imposta il Piano Riabilitativo

FISIOTERAPISTA

- Laureato in **Fisioterapia**
- Valutazione e trattamento dei disturbi conseguenti a eventi patologici.
- L'attività può essere svolta autonomamente nell'ambito delle proprie competenze e in riferimento alla diagnosi ed alle prescrizioni mediche (mettendo in pratica le terapie riabilitative individuate dallo specialista)

IL DOLORE



*«un'esperienza sensitiva ed emotiva spiacevole, associata ad un **effettivo** o **potenziale** danno tissutale o comunque descritta in rapporto a tale danno»*

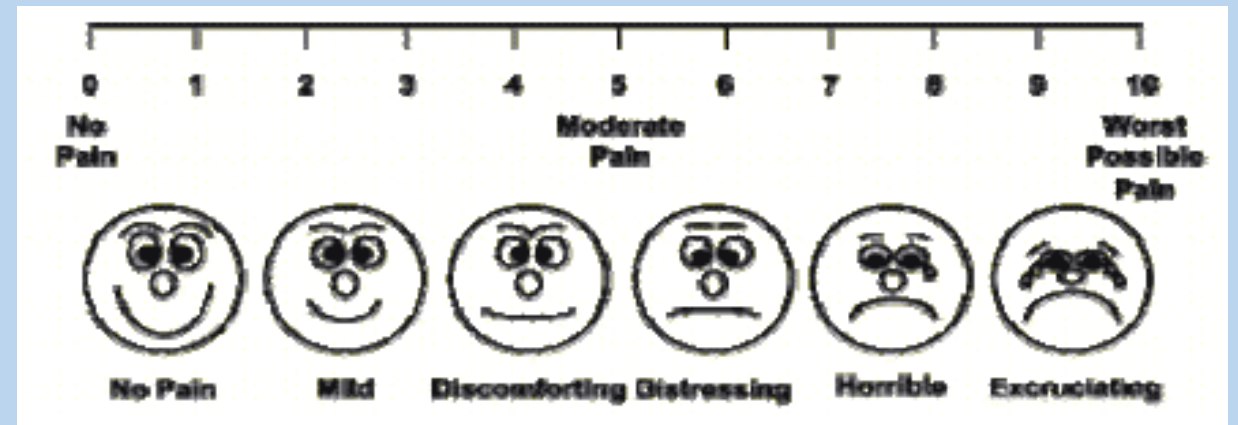
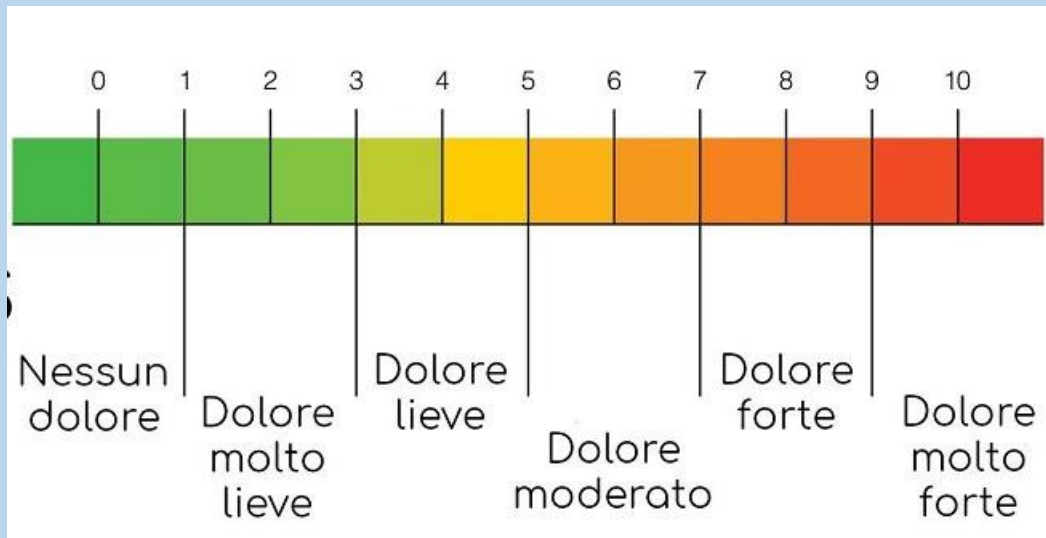
IASP (International Association for the Study of Pain), 1979



DIFFUSIONE DEL DOLORE IN ITALIA

- Secondo i dati emersi dall'indagine ***Global Pain Index*** (GPI) **il dolore muscolo-scheletrico colpisce oltre 9 italiani su 10** e impatta negativamente sulla quotidianità delle persone
- 7 italiani su 10 si sentono limitati nell'attività sportiva e conducono una vita meno attiva a causa del dolore muscolo-scheletrico, con conseguenze sul benessere fisico e psicologico

COME SI VALUTA IL DOLORE?



- IL DOLORE NON è TUTTO UGUALE e NON È UN BUON INDICATORE DELLO STATO DEL TESSUTO (più il dolore è persistente meno indica lo stato del tessuto)
- Ad esempio posso avere
 - Livido o vescica («lesione» senza dolore) - è il caso di atleti/soldati
 - Mal di testa (dolore senza nessuna «lesione»)



DOLORE MUSCOLO SCHELETRICO

```
graph LR; A[DOLORE MUSCOLO SCHELETRICO] --- B[ACUTO/CRONICO]; A --- C[PUNTIFORME/DIFFUSO]; A --- D[TRAUMATICO/DA SOVRACCARICO]
```

ACUTO/CRONICO

PUNTIFORME/DIFFUSO

TRAUMATICO/DA
SOVRACCARICO

TRATTAMENTO DEL DOLORE MUSCOLO-SCHELETRICO

- Importante intervenire in fase precoce per individuare la **possibile causa** ed evitare un peggioramento del dolore e la sua evoluzione verso un dolore cronico (che è di più difficile gestione).
- Farmaci per il dolore (su indicazione medica)
- STRATEGIE «RIABILITATIVE» PER IL DOLORE

TERAPIE che possono essere usate in caso di dolore

LASERTERAPIA

CRYOTERAPIA – caldo/freddo

TECARTERAPIA – campo elettromagnetico

FISIOTERAPIA

LASERTERAPIA

EFFETTI

- ANTALGICO
- ANTINFIAMMATORIO
- BIOSTIMOLANTE
- LINFODRENANTE
- ANTIEDEMATIGENO

INDICAZIONI

- Patologie tendinee e capsulari
- Borsiti
- Contratture
- Traumi muscolari
- Artrosi e artriti

CRYOTERAPIA
CALDO?
FREDDO?
CALDO E FREDDO?

USO TERAPEUTICO

 CALDO	 CALDO FREDDO	 FREDDO
		
Contratture Artrosi Dolore cronico Insuff. circolatoria Rigidità articolare	Edemi venosi Linfedemi Dolore cronico Traumi in post-acute Infiammazione lieve	Forte infiammazione Traumi recenti Dolore acuto Neuropatie Edemi infiammatori
Rilassa i muscoli, aumenta l'elasticità, attiva la circolazione e il metabolismo	Favorisce il drenaggio e il metabolismo, produce un effetto antalgico duraturo	Riduce l'infiammazione, ha un forte effetto antalgico, genera vasocostrizione
Minimo 3 volte al giorno per almeno 30 minuti	Circa 3 volte al giorno 6-8 cicli alternati da 30-45"	Da 3 a 5 volte al giorno per 20 minuti massimo

TECARTERAPIA

Trasferimento
Energetico
Capacitivo
Resistivo

EFFETTI

- AUMENTO DEL METABOLISMO e DEGLI SCAMBI CELLULARI
- VASODILATAZIONE
- AUMENTO DELLA TEMPERATURA INTERNA
- DRENAGGIO LINFATICO
- ACCELERAZIONE DEI PROCESSI RIPARATIVI NATURALI

INDICAZIONI

- Dolore
- Borsiti
- Lesioni muscolari e tendinee
- Artrosi
- Patologie tendinee (patologie della cuffia dei rotatori, tendine d'achille, pubalgia, epicondilite, epitrocleite)
- Patologie della colonna (cervicalgia, lombalgia, dorsalgia, sciatalgia)
- Contratture, ematomi e contusioni
- Traumi



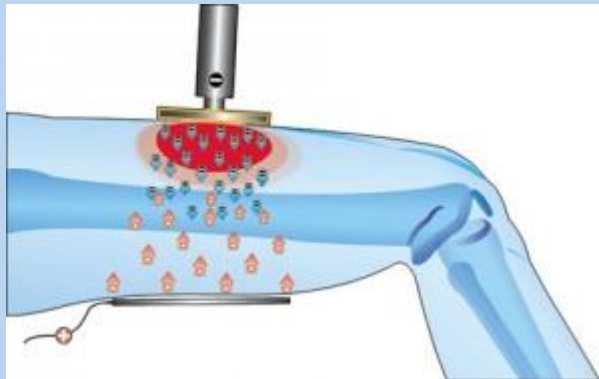
DIVERSE MODALITA'

Strumenti: una piastra fissa ed un manipolo mobile.

La Tecarterapia può lavorare in due modalità: la modalità **capacitiva**, adatta alla cura dei problemi ai tessuti molli, e la modalità **resistiva**, indicata per il trattamento dei disturbi ossei, articolari, cartilaginei ecc..

Questo permette di personalizzare il trattamento

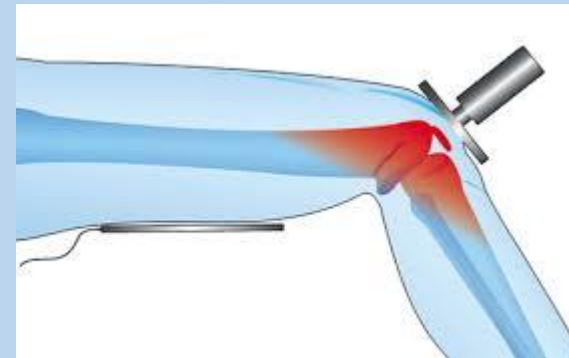
CAPACITIVA



Per tessuti molli

Muscoli, sistema circolatorio vascolare, sistema circolatorio linfatico, tessuto adiposo

RESISTIVA



Per tessuti più profondi

Tessuto osseo, tessuto cartilagineo, tendini, fasce Sierose

FISIOTERAPIA - IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

L'attività fisica è in grado di alleviare il dolore muscolo-scheletrico

L'esercizio fisico moderato aumenta la resistenza e rinforza il tono dei muscoli che sostengono le articolazioni, rendendole più stabili.

LA FISIOTERAPIA AIUTA A GESTIRE:

- **FASE ACUTA DI DOLORE:** può essere indicata la sospensione dell'attività motoria, assecondando l'episodio di dolore. Il dolore è un campanello d'allarme dell'organismo e deve essere ascoltato.
- **FASE POSTA ACUTA:** rieducare il proprio organismo al movimento, il prima possibile e a seconda della propria condizione.

L'attività fisica (intesa come interruzione periodica della sedentarietà) è un elemento fondamentale per contribuire in modo importante ad avere una vita sana e più lunga.

Il movimento, riattivando la muscolatura, riattiva di conseguenza una serie di funzioni di tipo vascolare e circolatorio, contribuendo a diminuire l'insorgenza di malattie metaboliche e vascolari e stimolando la secrezione di sostanze che intervengono sul benessere anche psicologico della persona.

DOLORE ARTICOLARE VS DOLORE MUSCOLARE

DOLORE ARTICOLARE

- Coinvolgono le articolazioni (estensione più ristretta), in genere si manifestano con l'età o dopo traumi
- POSSONO ESSERE
 - Lievi o severi
 - Costanti o intermittenti
 - Descritti come rigidità (mattutina che si riduce nella giornata), dolore o bruciore
- SINTOMI: gonfiore, calore, rossore, dolore, funzione lesa.

DOLORE MUSCOLARE

- Coinvolgono tutto il muscolo e si possono manifestare a ogni età
- POSSONO ESSERE
 - Traumatici o non traumatici
 - Legati ad un'attività fisica (DOMS)
- SINTOMI: dolore localizzato sul muscolo che potrebbe espandersi alle aree circostanti

I CRAMPI

- È una contrazione improvvisa, breve, involontaria, dolorosa di un muscolo o di un gruppo di muscoli
- Può manifestarsi in persone sane di qualsiasi età, ma in genere riguardano chi ha più di 50 anni
- La maggior parte sono **crampi benigni idiopatici** (cioè senza causa precisa) alle gambe, che si caratterizzano per insorgere tipicamente di notte.
- riguardano circa il 73% della popolazione e colpiscono maggiormente il polpaccio o il piede e le dita.

I CRAMPI – possibili cause

- **Mancanza di stretching, inattività, edema** (gonfiore) cronico della parte inferiore della gamba
- **Disidratazione**
- **Bassi livelli di potassio o magnesio**
- **Sedentarietà** e/o alterazioni muscoloscheletriche come il piede piatto
- **Malattie neurologiche** (neuropatie periferiche, plessopatie, radicolopatie, malattia del motoneurone, miopatie) o **metaboliche** (alcolismo, ipotiroidismo)
- **Farmaci o sostanze** (inibitori del recettore dell'angiotensina II, cisplatino, clofibrato, diuretici, donepezil, farmaci con effetti agonisti beta-adrenergici, compresi broncodilatatori e alcuni beta-bloccanti, lovastatina, contraccettivi orali, pirazinamide, raloxifene, stimolanti, anfetamine, caffeina, cocaina, efedrina, nicotina, pseudoefedrina, teriparatide, tolcapone, vincristina)
- **Sospensione di alcune tipologie di farmaci o sostanze** (alcol, barbiturici, benzodiazepine, sedativi-ipnoinducenti)
- **Gravidanza.**

THE END!

Grazie a tutti per la vostra attenzione e partecipazione

PER ALTRI DUBBI O DOMANDE MI TROVATE PRESSO

CSR – Centro Specialistico Riabilitativo
Via Matteotti 23 angolo via Trieste
San Giuliano Milanese
[02 9824 1710](tel:0298241710)

POTETE SCRIVERMI A
ferrari.elisabetta01@gmail.com

