

Psicoterapia del dolore nel Parkinson



Jörg Ide è neuropsicologo clinico e psicologo responsabile presso il Centro Parkinson della clinica di riabilitazione Zihlschlacht.
 Foto: pgc Jörg Ide

Il dolore pregiudica la qualità della vita. A complemento di un accertamento corretto delle cause e di un trattamento mirato, dà buoni risultati anche un atteggiamento di accettazione.

Il dolore non è soltanto un fenomeno oggettivamente quantificabile della nostra percezione. In linea di principio, i dolori svolgono un'importante funzione di protezione del nostro corpo. Essi possono però anche diventare un problema permanente, ad esempio quando non si riesce a ottenere una soppressione sufficiente della loro causa. Attraverso diversi processi biologici, il dolore persistente può a sua volta provocare una percezione accresciuta persino di piccoli stimoli dolorosi. A volte può addirittura succedere di avvertire dolori la cui causa non esiste più. Non di rado la sensazione di impotenza nei confronti del dolore induce un umore depressivo, che a sua volta intensifica la percezione del dolore.

Oltre alle cause generali, nel Parkinson si conoscono anche altri fattori che possono causare dolore. Per questa ragione, i dolori dovrebbero anzitutto essere fatti oggetto di un'accurata presa a carico neurologica che tenga debito conto del quadro sintomatico del Parkinson. A tal fine è utile prestare attenzione alla concomitanza tra i dolori, i sintomi parkinsoniani e l'assunzione dei farmaci (vedi la mappa Percezione dei sintomi parkinsoniani e il Diario Parkinson). In aggiunta a ciò, si può anche fare ricorso a una terapia psicologica del dolore, che in primo luogo si prefigge di trattare le conseguenze del disturbo. In seguito esiste la possibilità di alleviare il dolore stesso. In caso di dolore

cronico, sovente si persegue un adeguamento dello stile di vita alla problematica del dolore. Tuttavia c'è il rischio che questo approccio acuisca ulteriormente il problema. Ciò può accadere ad esempio perché, a causa del dolore, si trascurano attività sempre svolte in precedenza. Di conseguenza, il dolore occupa uno spazio crescente rispetto agli altri aspetti della vita, diventando così sempre più dominante. A volte i dolori si manifestano con maggiore veemenza anche in precise situazioni quotidiane.

Nell'ambito del lavoro psicologico si mettono a fuoco questi nessi, facendo sì che i pazienti ne diventino consapevoli. A questo punto, i fattori influenzabili possono essere trasformati in comportamenti o atteggiamenti più favorevoli. Quando si è confrontati al dolore, non giovano né un atteggiamento catastrofista, né una pura e semplice negazione del dolore stesso. Viceversa, si consiglia un atteggiamento di riconoscimento non giudicante e di accettazione del dolore.

Svolgendo delle attività si sposta il fulcro dell'attenzione, distogliendolo dal dolore e indirizzandolo verso contenuti

più positivi. Le tecniche di rilassamento (ad es. qi-gong, rilassamento muscolare progressivo) aiutano a diminuire la tensione fisica. I diari del dolore servono a far emergere i nessi temporali che caratterizzano la problematica del dolore e a prevedere il decorso a lungo termine. Le situazioni quotidiane che tendono a esacerbare il dolore possono essere mitigate adeguando la pianificazione della giornata. I pensieri che esercitano un effetto

Svolgendo delle attività si sposta il fulcro dell'attenzione.

calmante su noi stessi riducono la tensione nelle situazioni difficili e aiutano a gestirle meglio. È inoltre opportuno incoraggiare la pratica di un'attività fisica sopportabile, che va però alternata a pause di riposo. Passo dopo passo si possono così sviluppare abilità atte a migliorare il controllo del dolore e a riappropriarsi di una vita autonoma. Se i dolori pregiudicano gravemente la vita, occorre prendere in considerazione un trattamento presso una clinica del dolore. *Jörg Ide, psicologo diplomato*

Serie Dolore

Oltre la metà dei malati di Parkinson riferisce di soffrire di dolori definiti tensivi, urenti (bruciore), crampiformi o reumatici, come pure di formicolii. La nostra rivista dedica a questo tema una serie in quattro parti.

- Il dolore nel Parkinson (Rivista 137)
- Il dolore nel Parkinson: la cura (Rivista 138)
- Classificazione dei dolori (Rivista 139)
- Psicoterapia del dolore (Rivista 140)



Diario Parkinson



Percezione dei sintomi parkinsoniani

Disponibili presso Parkinson Svizzera
 Download www.parkinson.ch > Shop >
 Opuscoli gratuiti oppure 091 755 12 00