

**IN CONCLUSIONE...  
...COME, IN HTC, CI PRENDIAMO CURA  
DEL TUO DOLORE:**

*Il primo passo è la **valutazione dell'intensità del dolore** per capire l'impatto che esso ha sulla qualità della vita quotidiana;*

*Quindi cercare di capirne a fondo le **cause** avvalendosi di altri specialisti e di diagnostica strumentale...*

*...per poi arrivare a proporre la **terapia più adeguata** tra le molte possibilità a disposizione*

*Lo scopo è di aiutare il paziente a ridurre gli episodi acuti in numero e/o in intensità, a gestire il dolore, e ad avere comunque una qualità di vita soddisfacente.*

**CONSIGLI PER POSTURE CORRETTE**



**Corretto sollevamento dei pesi**  
Non sollevare pesi a gambe dritte.



**Corretta postura in auto**  
Quando si guida l'automobile, non inclinare lo schienale, ma appoggiare tutta la schiena.



**Corretta postura da seduti**  
Non stare seduti in maniera scorretta usando sedie senza schienale.

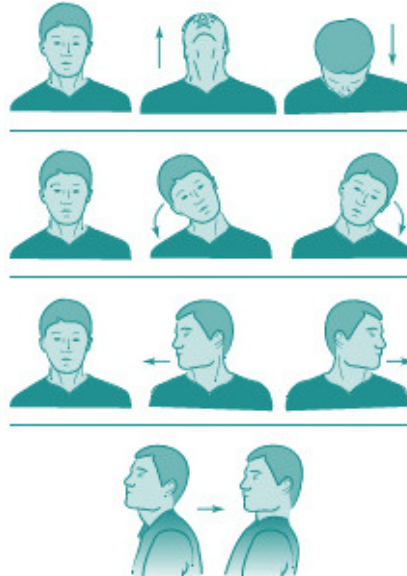


**Corretta distribuzione del peso**  
Non portare grossi pesi da una sola parte, ma distribuire il peso sulle due braccia.



**Corretta postura in piedi**  
Non stare con la schiena curva quando si svolge un lavoro in piedi.

**ALCUNI SEMPLICI ESERCIZI**



In HTC, si possono eseguire :

- Agopuntura
- Omotossicologia
- Mesoterapia
- Tecniche di rilassamento
- Infiltrazioni articolari (anche ecoguidate)
- Infiltrazioni peridurali
- Terapie fisiche (tens, ionoforesi, ultrasuoni)
- Massaggi
- Rieducazione motoria
- Cura del piede
- Visite specialistiche di pertinenza

HTC srl

Dir. Sanitario: Dr.ssa Piera Adele Milani

Via Martiri Partigiani, 33

27049—Stradella—PV

Tel. 0385 246861—Fax 0385 43363

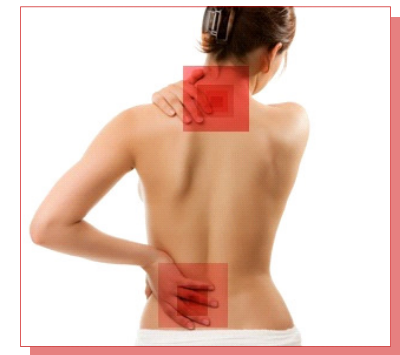
e-mail: info@htcnet.it

Web: www.htcnet.it

Aut. Ordine dei Medici di Pavia n. 25 del

12/06/2001

**AREA DOLORE**



**Quale  
cura per il  
mal di  
schiena!**

CARTA DEI SERVIZI

## QUANDO IL MAL DI SCHIENA E' UN DOLORE CRONICO

Il dolore cronico è diffuso in ogni fascia di età e così importante per gli effetti sulla qualità della vita e nel mondo del lavoro, da essere considerato come **malattia dolore** e non più solo come sintomo dolore.



**Cronico** si definisce un dolore che duri da più di 3 mesi con terapia in atto. Di fatto il dolore è cronico quando nonostante una diagnosi corretta e un'adeguata terapia non abbandona il paziente.

Le **cause** sono molte, benigne o maligne, e i **distretti** interessati pure molti.

Ad occuparsi di questo problema sono oggi i **Terapisti del dolore**, medici specialisti esperti in terapia del dolore e la terapia del dolore è regolamentata da una legge. Questo perché si è vista la difficoltà nel trattamento del dolore; non sempre l'approccio che funziona con un paziente è efficace con un altro paziente e non sempre una terapia unica dà risultati; inoltre non è difficile immaginare quanto sia compromessa la qualità di vita di un paziente affetto da dolore cronico e quali ne siano i suoi effetti oltre al dolore: disabilità, isolamento, depressione, stress e tutti amplificano la percezione della sofferenza.

Il terapeuta del dolore deve arrivare ad una diagnosi precisa in base alle caratteristiche del sintomo, alla storia clinica, alla durata, ad ulteriori approfondimenti diagnostici e sicuramente aiutato dalla sua esperienza e dalle sue conoscenze, sempre tenendo conto

dell'interezza della persona fatta non solo di nervi, muscoli, sistemi di ricezione e trasporto degli impulsi, ma anche di emozioni, memoria e sistemi di controllo. Solo così sarà in grado di predisporre la terapia efficace in quel preciso quadro patologico; dalla prima visita diventerà il **"tutor"** del paziente e raccoglierà tutti gli elementi clinico diagnostici, consultando altri specialisti, al fine di ottenere la risoluzione della patologia di base, dove questo sia possibile, o comunque di controllare il dolore, utilizzando tutti gli strumenti a sua disposizione: medicina occidentale e medicine complementari integrando l'azione terapeutica.

Si parla appunto di **Medicina Integrata**.

La medicina occidentale convenzionale è fondamentale per le malattie acute e per l'emergenza, ma alle malattie croniche bisogna guardare in modo nuovo.

Quali sono queste **altre medicine o medicine complementari o non convenzionali** come vengono definite, che integrano la nostra?

In primis abbiamo i classici trattamenti di fisioterapia, applicazioni di terapie fisiche (tens, ozono, ionoforesi, ultrasuoni) e poi la medicina orientale con in particolare l'agopuntura e il tuina, la mesoterapia, l'omeopatia e l'omotossicologia, la chiropratica e l'osteopatia, i massaggi, lo shiatsu, la riflessologia, le tecniche di rilassamento, la psicoterapia.



## IL DOLORE DELLA COLONNA

Tutta la colonna può essere sede di dolore cronico importante:

la colonna cervicale con le varianti di cervicobrachialgia, di cefalea muscolo tensiva, la colonna lombare con le varianti di lombosciatalgia, cruralgia, lombosacralgia. Statistiche americane dicono che la sola lombalgia riguarda il 15-20% della popolazione adulta ed è la più comune causa di assenza dal lavoro sotto i 45 anni.

Le **cause** più frequenti sono raccolte nella dizione di **"spondilodiscoartrosi"** e nel contesto di questa categoria il dolore può essere prevalentemente di origine discale, articolare (le faccette vertebrali), o miofasciale.

Per la **terapia** la medicina tradizionale ha a disposizione farmaci come: FANS, cortisonici, miorilassanti, oppioidi e, nei casi più resistenti tecniche diverse come: stimolazione, blocchi di nervi, applicazioni di cateteri per somministrare anestetici, infiltrazioni articolari e di trigger points e se necessario, la chirurgia.

Integrare le cure tradizionali con altri trattamenti permette di ridurre eventuali effetti collaterali negativi dei farmaci e ottenere buoni risultati più velocemente e più duraturi nel tempo.

