

DECALOGO DOLORE

1	Nella Malattia di Parkinson, le complicanze motorie, le posture anomale, i movimenti involontari, aumentano il rischio di sviluppare "dolore"; dolore che può essere muscoloscheletrico, localizzato alla schiena, alla spalla, al collo, manifestarsi con crampi, indolenzimento, dolore con sensazione di bruciore, oppure di tipo artrite generalizzato. A volte il dolore può essere anche localizzato nella profondità dell'addome, o delle fasce muscolari o non ben localizzabile, spesso associato a sudorazione aumentata e irrequietezza. La presenza di dolore incide molto sulla qualità della vita, disturba il sonno e aumenta il rischio di depressione.
2	Assumere <u>correttamente</u> la terapia per la Malattia di Parkinson prescritta dal neurologo (può migliorare la sintomatologia dolorosa)
3	Monitorare le manifestazioni del dolore in relazione all'assunzione della terapia e riferirlo ai curanti
4	Effettuare regolarmente attività fisica, soprattutto aerobica.
5	Consigliati anche Yoga, massaggi Thai, esercizi in piscina, Tai chi, musicoterapia
6	La fisiokinesiterapia, utile soprattutto per correggere le posture anomale, deve essere prescritta dallo specialista.
7	A volte il paziente non sa esprimere o descrivere il proprio dolore; chi si prende cura di lui deve osservarlo bene e imparare a "decifrare" le manifestazioni di dolore: smorfie in certe posture (specie se il paziente è allettato), gemiti, aumento della rigidità; riferire tutto al curante
8	A volte i pazienti parkinsoniani soffrono di una sindrome detta "sindrome delle gambe senza riposo"; gambe irrequiete, sofferenti che disturbano molto i momenti di riposo. Si raccomanda di riferirlo al curante, per una eventuale prescrizione di terapia mirata.
9	La terapia antidolorifica (fans, analgesici oppioidi, antidepressivi, cannabinoidi, anticonvulsivanti) deve essere sempre prescritta dal curante e assunta secondo prescrizione
10	Attenzione agli effetti collaterali della terapia antidolorifica. Gli analgesici oppioidi, per esempio, rallentano la funzionalità intestinale (che già nella Malattia di Parkinson è quasi sempre compromessa), aumentando il dolore intestinale e la stitichezza. Bere adeguatamente e assumere fibre.