Il diario del dolore aiuta la diagnosi di molte patologie

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho sofferto per anni di una sciatalgia molto dolorosa, ad andamento “capriccioso”, nel senso che non dipendeva da sforzi fisici o traumi. Dopo aver peregrinato per ortopedici, chiropratici, fisioterapisti, reumatologi e omeopati sono stata da una ginecologa che mi ha raccomandato di tenere un diario del mio dolore sciatalgico basato sull’andamento del ciclo mestruale. Sorpresa: il dolore peggiorava alla fine del flusso. Risonanza magnetica: endometriosi dello sciatico. Operata, non ho più avuto dolore. Ci voleva tanto?”.

Lucia B. (Reggio Emilia)

Ha ragione: il diario del dolore è un aiuto prezioso, non costoso e incisivo per arrivare alla diagnosi di molti tipi di dolore. O per capire essenziali fattori predisponenti, precipitanti o di mantenimento. Nella donna in età fertile è indispensabile.

Come si fa? Basta prendere un foglio a quadretti. Sul lato lungo si mettono i giorni del mese, partendo dal primo giorno del ciclo mestruale. Su lato corto si mettono le 24 ore, per cui ogni quadretto corrisponde a un’ora di un dato giorno. Si usano tre colori (faccio così perché rapido da fare e da cogliere visivamente), considerando una scala del dolore da zero a dieci (il dolore più atroce mai provato). Il quadretto resta bianco se non c’è dolore; viene colorato di giallo se il dolore varia da uno a tre, rosso se varia da quattro a sette, nero se va da otto a dieci.

E’ così possibile vedere se il dolore peggiora di notte (come il mal di denti o l’appendicite): è allora di tipo infiammatorio, o “nocicettivo”; se è presente di giorno e scompare di notte, è “neuropatico” o neurogenico, tipico del dolore che è diventato malattia in sé. Se peggiora in fase ovulatoria o durante/alla fine del ciclo mestruale, indica una possibile concausa di tipo ormonale, oppure suggerisce un’endometriosi, anche extrapelvica, come è ben indicato nel suo caso.

La questione è importante anche per la terapia: togliere il ciclo, con un trattamento ormonale continuo, riduce molti peggioramenti perimestruali o periovulatori, migliorando sensibilmente tutte le patologie (anche infiammatorie o autoimmuni) in cui il dolore è sintomo principe. Il diario è utile anche per monitorare l’andamento delle terapie multimodali instaurate: dove, se sono efficaci, si vede il progressivo schiarirsi, letteralmente, dei colori e del dolore, con crescente soddisfazione della donna, della sua famiglia e... del suo medico!

Prevenire e curare – Diario del dolore: utile anche per i trigger legati al lavoro

Tenere un diario del dolore è prezioso anche per riconoscere eventuali trigger psicosociali, quali, ad esempio:

- le cefalee che esplodono nel week-end, quando ci si rilassa;
- il dolore esacerbato da fattori legati al lavoro: variazioni di temperatura, esposizioni al freddo o al caldo, acuzie di stress particolari, esposizione a tossici ambientali.

Una mia paziente aveva furiosi attacchi di nevralgia del trigemino, che ogni anno raggiungevano

l'acme a febbraio. Cosa succedeva nei mesi invernali? La signora, trentina, faceva i mercati e stava quindi molte ore esposta a temperature bassissime: la nevralgia peggiorava d'inverno e diventava invalidante a febbraio. Una cura antidolore, associata all'uso di passamontagna, sciarpa e colbacco, l'ha liberata della nevralgia!

Insomma, un buon medico è uno Sherlock Holmes della malattia: e deve utilizzare tutta la sua "intelligenza indiziaria" per arrivare alla diagnosi, possibilmente in tempi brevi e col minimo di esami.

Infiammazione e dolore cronico - Audio stream sul sito della Fondazione Graziottin

- Il mastocita - Prima parte: Funzioni fisiologiche, fattori e conseguenze dell'iperattivazione

- Il mastocita - Seconda parte: Ruolo nel processo infiammatorio e nella genesi del dolore cronico

- Il mastocita - Terza parte: Ruolo nella patogenesi della vestibolite vulvare

- Il mastocita - Quarta parte: Ruolo nella sindrome del colon irritabile e nella sindrome della vescica dolorosa