



Ontario Health
Cancer Care Ontario

Come gestire il dolore causato dal cancro

Questa guida per il paziente ti aiuterà a riconoscere:

- Diversi tipi di dolore causato dal cancro
- Cause del dolore provocato dal cancro
- Quando è il momento di rivolgersi al team sanitario per il dolore
- Come gestire il dolore causato dal cancro
- Dove ottenere maggiori informazioni sul dolore causato dal cancro

Questa guida è indirizzata agli adulti affetti da dolore prima, durante e dopo il trattamento del cancro, nonché ai loro familiari, amici o assistenti. Non sostituisce i consigli del team sanitario che si occupa del tuo caso.

Che cos'è il dolore causato dal cancro?

Quando soffri per il dolore causato dal cancro, esso:

- Può essere descritto come doloroso o che causa sofferenza
- Potrebbe essere intermittente o accompagnarti in ogni momento

Solo tu conosci in che misura avverti il dolore e in che maniera ti colpisce. Non devi accettare il dolore come una parte normale della convivenza con il cancro.

Potresti soffrire per una o più tipologie di dolore causato dal cancro, come descritto qui di seguito:

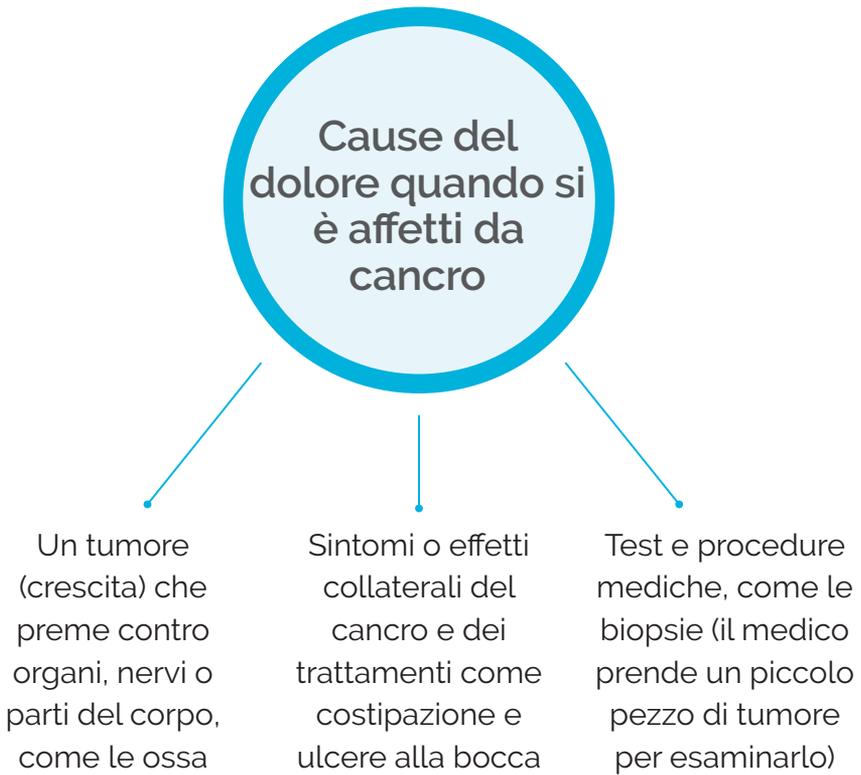
Il **dolore osseo** può essere profondo, pulsante o potrebbe essere acuto in certe occasioni. Il dolore alle ossa potrebbe peggiorare quando ti muovi.

Il **dolore ai nervi (neuropatico)** può essere simile a bruciore, al dolore derivante da uno sparo, a perforazione, potrebbe essere lancinante, come una puntura, un formicolio o un passaggio di corrente elettrica. Il dolore ai nervi può essere maggiore quando oggetti come vestiti, acqua o vento sfiorano la pelle.

Il **dolore dei tessuti molli (viscerale)** fa riferimento al dolore nei tessuti che circondano gli organi all'interno del corpo, ad esempio tendini, legamenti e alcuni muscoli. Potresti sentire un dolore sordo, pressante e profondo.

Cause del dolore causato dal cancro

Qui di seguito sono riportati alcuni esempi di situazioni che possono causare dolore a causa del cancro. Discuti con il team sanitario che si occupa del tuo caso in merito a quale potrebbe essere la causa del dolore.



Rivolgiti immediatamente al team sanitario (medico o infermiere) se manifesti uno qualsiasi di questi sintomi:

- Dolore che non scompare o che peggiora
- Un nuovo dolore che non hai mai avuto prima
- Dolore quando fai un respiro profondo
- Improvvisa debolezza delle gambe, soprattutto se soffri di mal di schiena

Gestire il dolore causato dal cancro

Quando il tuo dolore è ben controllato, puoi:

- Dormire e mangiare meglio
- Trascorrere del tempo piacevole con la famiglia e gli amici
- Dedicarti al tuo lavoro e agli hobby

Tra le azioni che puoi realizzare per gestire il dolore causato dal cancro sono incluse:

1. Assunzione di uno o più farmaci antidolorifici
2. Movimento del corpo
3. Provare terapie come la mindfulness e altre terapie complementari
4. Altri trattamenti consigliati dal team sanitario che si occupa del tuo caso

Il team sanitario che si occupa del tuo caso potrebbe scegliere di optare per un approccio palliativo, mirato alla gestione del dolore. Le cure palliative si concentrano sull'alleviare i sintomi e farti sentire a tuo agio. Rappresentano un valido contributo per le persone in tutte le fasi del cancro e dei trattamenti, non solo per i malati terminali.

Medicina del dolore

Per controllare, il più possibile, il tuo dolore, il team sanitario che si occupa del tuo caso:

- Il tipo e la quantità di antidolorifici che assumi
- La frequenza di assunzione del farmaco

Contatta il prima possibile il team sanitario che si occupa del tuo caso se continui a provare dolore durante l'assunzione di farmaci antidolorifici.

Per il dolore potrebbe essere necessario assumere un mix di farmaci su prescrizione e farmaci da banco.

I farmaci antidolorifici su prescrizione possono essere forniti in pillole, pomate o altre forme. La prescrizione di farmaci antidolorifici potrebbe includere:

- Opiacei, che sono potenti medicinali contro il dolore, come la morfina
- Farmaci per trattare il dolore ai nervi
- Steroidi per ridurre l'infiammazione (gonfiore) o rallentare il sistema immunitario

I farmaci da banco possono essere acquistati in farmacia o in parafarmacia senza prescrizione medica. Rivolgiti al team sanitario che si occupa del tuo caso prima di prendere qualsiasi farmaco da banco per assicurarti che siano sicuri per te.

I farmaci antidolorifici da banco possono includere:

- Paracetamolo (Tylenol)[™]
- Ibuprofene (Advil[™] or Motrin[™])
- Miorilassanti (come Robaxacet[™]) e pomate (come Voltaren[™])

La medicina del dolore di solito funziona meglio se assunta in base ad un programma. È più facile prevenire il dolore, che fermarlo una volta che è già iniziato. Il team sanitario collaborerà con te per far sì che tu ti senta il più possibile a tuo agio, in ogni momento. Non conservare il farmaco antidolorifico per il momento in cui il dolore peggiora dopo il trattamento.

Il dolore episodico intenso fa riferimento a qualsiasi tipo di dolore che insorge tra l'assunzione di una dose e l'altra di farmaci antidolorifici. Il dolore episodico intenso può verificarsi all'improvviso o quando meno te lo aspetti. L'essere affetti da dolore episodico intenso non significa che il cancro stia peggiorando o che sia insorto un nuovo problema.

Per prevenire il dolore episodico intenso, assumi il tuo antidolorifico in tempo anche se non provi dolore.

Cose importanti da sapere quando si assumono farmaci antidolorifici oppioidi

I farmaci antidolorifici oppioidi causano stitichezza.

Il team sanitario che si occupa del tuo caso potrebbe chiederti di assumere un lassativo, su base giornaliera, per aiutarti a defecare durante l'assunzione dei suddetti medicinali.

Le preoccupazioni riguardo ad assuefazione e dipendenza sono normali.

La dipendenza dalla medicina oppioide non è comune per le persone affette da cancro; tuttavia, potrebbe verificarsi perfino se gli oppioidi vengono impiegati come prescritto.

L'assuefazione non comporta necessariamente dipendenza. L'assuefazione si riferisce al fatto che il tuo corpo si abitua a un farmaco, dopo averlo assunto regolarmente. Potrebbero verificarsi sintomi spiacevoli nel caso in cui si interrompa troppo rapidamente l'assunzione del farmaco. Il team sanitario che si occupa del tuo caso ti aiuterà nella creazione di un piano per interrompere l'assunzione degli antidolorifici lentamente.

Se l'antidolorifico non fa effetto.

Per innumerevoli ragioni, a volte il tuo dolore potrebbe peggiorare o essere più difficile da controllare. Il team sanitario che si occupa del tuo caso potrebbe optare per modificare la quantità o il tipo di antidolorifico che assumi.

Il team sanitario può esserti d'aiuto se tu:

- hai difficoltà a ricordare di prendere le tue pillole
- hai bisogno di aiuto per stabilire un programma per prendere le tue pillole al momento giusto
- hai saltato una dose di farmaco
- sei consapevole del fatto che l'antidolorifico non funziona come dovrebbe
- hai effetti collaterali causati dal farmaco antidolorifico che hai assunto

Cannabis (marijuana) per il dolore

Molte persone malate di cancro sono interessate a provare diversi tipi di terapia a base di cannabis, volti a trattare i sintomi e gli effetti collaterali.

Discutine con il team sanitario che si occupa del tuo caso per sapere se la cannabis potrebbe essere d'aiuto per alleviare il tuo dolore.

Fai esercizio o muovi il corpo per alleviare il dolore

Movimenti ridotti e semplici o esercizi fisici possono esserti d'aiuto per alleviare il dolore. Discutine con il team sanitario che si occupa del tuo caso per assicurarti che le attività che scegli siano adatte a te.

Potresti provare a:

- Alzarti per prendere il tuo bicchiere d'acqua o uno spuntino
- Sederti invece di sdraiarti
- Camminare fino alla fine del vialetto o su e giù per il corridoio
- Fare stretching delicato

Se fai già esercizio, parla con il team sanitario su come mantenere in sicurezza la tua routine di esercizi.

Potrebbero anche suggerirti di parlare con un:

- Fisioterapista
- Terapista occupazionale
- Massaggiatore certificato

Per ulteriori informazioni sull'esercizio, consulta la nostra guida agli esercizi e la scheda di definizione degli obiettivi (cancercare.on.ca/symptoms).

Prenditi cura della tua mente e del tuo corpo

La tua mente, il tuo corpo e i tuoi sentimenti sono estremamente connessi. Affrontare il dolore può essere sconvolgente e stressante e queste sensazioni potrebbero contribuire a peggiorare il tuo dolore.

Potrebbe esserti utile:

- Parlare con qualcuno di cui ti fidi, riguardo a come il dolore influisce sul tuo stato d'animo
- Parlare con il team sanitario che si occupa del tuo caso o con un counsellor
- Parlare con una guida spirituale o religiosa di riferimento se può esserti di conforto
- Unirti ad un gruppo speciale di auto-aiuto o di autogestione del dolore per imparare a gestire il tuo dolore. Rivolgiti al team sanitario che si occupa del tuo caso per richiedere informazioni sui programmi disponibili nella tua comunità

Le attività seguenti possono aiutarti a rilassarti o a tenere lontano il dolore dalla tua mente:

- Esercizi di respirazione profonda o meditazione
- Attività che ti divertono quali puzzle, artigianato, hobby o guardare la TV
- Camminare all'aperto, fare giardinaggio, stare nella natura, leggere o ascoltare musica

Se il tuo dolore ti provoca tristezza, nervosismo o preoccupazione, discutine con il team sanitario che si occupa del tuo caso.

Trattamenti per il cancro

La **radioterapia** può essere d'aiuto per tenere sotto controllo il dolore, soprattutto nel caso di pazienti in cui il cancro si sia diffuso alle ossa. I trattamenti chemioterapici possono essere utili, per alcuni individui, per alleviare il dolore.

Utilizzo di calore e/o ghiaccio

Applicare calore e/o ghiaccio al corpo può aiutare chi è affetto da un lieve dolore provocato dal cancro. Il calore può alleviare i dolori muscolari e il ghiaccio può aiutare a intorpidire un'area.

Il calore e il ghiaccio potrebbero non essere sicuri se ti è stata somministrata radioterapia, chemioterapia o se soffri intorpidimento a causa di danni ai nervi.

Verifica con il tuo team sanitario prima di provare.

Terapie complementari

Le terapie complementari sono trattamenti che puoi provare per aiutarti a gestire il tuo dolore, in concomitanza con i normali trattamenti contro il cancro a cui ti sottoponi. Discutine con il team sanitario che si occupa del tuo caso prima di provare qualsiasi terapia complementare; in questo modo potrai accertarti in merito alla loro sicurezza.

Potresti provare:

- Terapia del massaggio
- Aromaterapia
- Musicoterapia
- Riflessologia
- Agopuntura
- Stimolazione elettrica nervosa transcutanea (TENS)
- Reiki
- Ipnoterapia

Per ulteriori informazioni su queste terapie, consulta il sito web della Canadian Cancer Society su cancer.ca

Parla del dolore con il tuo team sanitario.

Non aver paura di comunicare al team sanitario che si occupa del tuo caso che stai soffrendo.

Descrivi il tuo dolore al team sanitario

Il team sanitario che si occupa del tuo caso ha bisogno di conoscere i dettagli relativi al dolore che ti colpisce, in maniera tale da poterti aiutare a sentirti meglio.

Rifletti su come rispondere alle seguenti domande in relazione a come descriveresti il tuo dolore al team sanitario che si occupa del tuo caso:

- In che maniera percepisci il dolore? È un dolore bruciante, dolente, lancinante, penetrante o pulsante, ecc.?
- Descriveresti il tuo dolore come lieve, medio o grave?
- Che cosa migliora il tuo dolore? Che cosa lo peggiora?
- Il dolore scompare o migliora quando assumi il farmaco?
- Il dolore ti impedisce di svolgere le tue attività quotidiane e di prenderti cura di te stesso?
- Il dolore ti sta causando stress?

Utilizza un diario del dolore, per annotare episodi dolorosi

Un diario del dolore è uno spazio in cui potrai annotare i dettagli in relazione al tuo dolore. Può esserti d'aiuto per comprendere in che maniera il dolore che ti colpisce cambia nel tempo e identificare che cosa ti fa sentire meglio o peggio.

Ecco un esempio di diario del dolore* che potresti usare per annotare le informazioni sul tuo dolore.

Storia del paziente:

"Tenere un diario del dolore rappresenta sia per me che per il mio medico un ottimo strumento di comunicazione. Insieme possiamo capire come modificare l'assunzione del farmaco per farmi sentire meglio".

Data	Ora	Valuta il tuo dolore su una scala da 0 a 10 (0 è dolore assente e 10 è il peggior dolore possibile)	Dove avverti il dolore?	In che modo percepisci il dolore (ad es. sensazione di formicolio)	Che cosa stavo facendo quando ho iniziato a provare dolore?	Nome del farmaco e quantità assunta	Tecniche non farmacologiche che che ho provato (ad es., esercizio fisico, agopuntura)	Quanto è durato il dolore?	Note

*Diario del dolore dell'American Cancer Society

Punti chiave:

- Non è necessario vivere nel dolore. Il dolore causato dal cancro può essere trattato per aiutarti a vivere meglio
- Assumere farmaci antidolorifici e intraprendere altri trattamenti contemporaneamente sono probabilmente le soluzioni migliori per aiutarti a trattare il dolore
- Parla spesso del dolore con il tuo team sanitario. Comunica ogni potenziale cambiamento che avverti

Dove ottenere maggiori informazioni sul dolore

Visita i seguenti siti web per ricevere ulteriori informazioni e supporto.

Siti web:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario):
cancerare.on.ca
- Canadian Cancer Society:
cancer.ca Phone: 1-888-939-3333

Servizi di supporto:

Per trovare i servizi della Canadian Cancer Society:
cancer.ca/csl

Per il servizio di supporto tra pari della Canadian Cancer Society:
cancer.ca/support

Per informazioni sulla gestione di altri sintomi visita:
cancerare.on.ca/symptoms

Le raccomandazioni in questa guida si basano su prove pubblicate e sulle opinioni condivise dagli specialisti.

Il diario del dolore della American Cancer Society era disponibile qui al momento della stampa: cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

Questa guida per il paziente è stata creata da Ontario Health (Cancer Care Ontario) per fornire ai pazienti le informazioni sul dolore. Deve essere usata solo per scopi informativi e non sostituisce la consulenza medica. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione del dolore. Chiedi sempre al tuo team sanitario in caso di domande o dubbi. Le informazioni in questa guida non creano un rapporto medico-paziente tra te e Ontario Health (Cancer Care Ontario).

Ontario Health (Cancer Care Ontario) si riserva tutti i diritti d'autore, i marchi commerciali e ogni altro diritto in questa guida, inclusi i testi e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa risorsa può essere usata né riprodotta, se non per uso personale, né distribuita, trasmessa o "duplicata" in alcuna forma o con alcun mezzo, senza il previo permesso scritto di Ontario Health (Cancer Care Ontario).

Per altre guide per i pazienti vai a:

cancercare.on.ca/symptoms

Hai bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca