

**Medicina****Mi spieghi dottore****La diagnosi**

Non ci sono ancora esami specifici, si valutano i sintomi

Spesso prima di arrivare a una diagnosi, i pazienti passano vedono molti medici e fanno molti esami. «Non ci sono analisi di laboratorio o strumentali che possano diagnosticare la malattia — precisa Bazzichi —. La diagnosi è clinica e si basa innanzitutto sui sintomi, in particolare sulla presenza di un dolore diffuso, sopra e sotto la cintura; sull'individuazione dei cosiddetti *tender point*, punti dolenti evocabili alla pressione con le dita; e sui vari disturbi associati.

Per inquadrare la sindrome ci si può inoltre avvalere di questionari specifici e di una valutazione reumatologica che aiuti anche a distinguerla da altre malattie reumatiche (polimialgia reumatica, miosite, polimiosite, ecc.) che presentano alcune analogie. Bisogna comunque tenere presente che spesso chi soffre di fibromialgia deve fare i conti anche con malattie infiammatorie croniche concomitanti, come epatiti, diabete, malattie reumatiche».

**Che cos'è la fibromialgia?****Lo specialista**

Una sindrome che provoca dolore cronico diffuso ai muscoli e alle ossa



**Laura Bazzichi**  
Responsabile Ambulatorio fibromialgia e fatica cronica, Unità operativa Reumatologia, Ospedale Santa Chiara, Pisa

**Giornata****12****Maggio**

È la data in cui si celebra la **Giornata Mondiale della fibromialgia**. Tante le iniziative: le diverse sezioni dell'**Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica** ([www.aisf.it](http://www.aisf.it)) organizzano eventi in piazza, visite ai reparti ospedalieri e incontri. Su Facebook (<https://it-it.facebook.com/cfuitalia>), il **Comitato Fibromialgici Uniti** lancia una passeggiata di solidarietà con palloncini colorati viola in tutte le piazze

**L'esperto risponde**

alle domande dei lettori sulle malattie reumatiche all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/reumatologia](http://forumcorriere.corriere.it/reumatologia)

**Antonella Sparvoli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La **fibromialgia** è una sindrome dominata da un **dolore muscoloscheletrico diffuso** a cui si associano numerosi altri sintomi. È di gran lunga più frequente nelle donne rispetto agli uomini, con un rapporto di 8 a 1, e presenta un picco di incidenza tra i 20 e i 50 anni

È il sintomo predominante. Viene avvertito soprattutto ai muscoli e un loro attento esame rivela la presenza di specifiche aree dolenti (*tender point*, 18 in tutto, vedi immagine qui sotto). La presenza e la tipologia di questi tender point aiuta a distinguere la fibromialgia da altre condizioni

**Dolore****I SINTOMI****Affaticamento**

La maggior parte dei pazienti riferisce una sensazione di affaticamento, scarsa resistenza alla fatica e stanchezza

**Mal di testa**

Soprattutto a collo e spalle

**Rigidità mattutina****Difficoltà di concentrazione****Disturbi dell'umore**

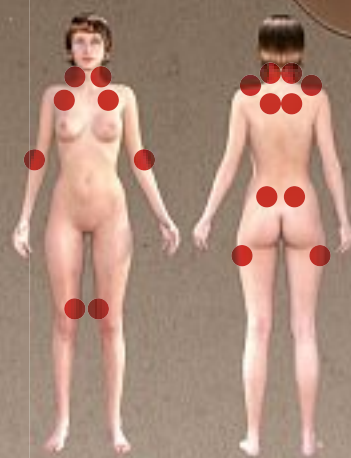
Sono tipici cambiamenti del tono dell'umore, ansia e talvolta depressione

**Disturbi del sonno**

Spesso è disturbata la fase profonda del sonno, con continui risvegli notturni

**Disturbi gastro-intestinali**

Colon irritabile con stipsi e/o diarrea, gonfiore addominale, ecc.



● Sono 18 i tender point tipici della fibromialgia

**LE CAUSE**

- Non sono chiare, ma si ritiene possano essere coinvolti fattori biochimici, genetici, ambientali, ormonali e psicologici
- Chi soffre di fibromialgia presenta una maggiore sensibilità al dolore. A volte i disturbi si sviluppano dopo un trauma fisico o psicologico. In altri casi, i segni si accumulano in modo graduale nel tempo

**I FATTORI CHE POSSONO PEGGIORARE I SINTOMI**

- **Traumi fisici** (colpo di frusta, ecc.) o **psichici** (lutto; abuso sessuale, anche da piccoli; ecc.)
- **Interventi chirurgici**
- **Carenza di sonno**
- **Stimoli esterni** (freddo, umidità, luce, rumore, calore, ecc.)

**LE CURE**

- Non esiste una terapia risolutiva, ma si può agire su più fronti per aiutare il paziente a convivere con la malattia e attenuarne i sintomi

**Le principali opzioni terapeutiche sono**

- Programmi educativi, per rassicurare e formare i pazienti
- Accorgimenti per migliorare l'igiene del sonno e quindi il riposo notturno
- Terapia cognitivo-comportamentale, in presenza di disturbi d'ansia o di depressione
- Programma di attività fisica regolare (*pilates con le apposite macchine, alcuni tipi di yoga, Tai Chi, ecc.*), per promuovere il ricondizionamento muscolare
- Tecniche di rilassamento, per ridurre la tensione muscolare e lo stress
- Modificazioni dell'alimentazione e assunzione di integratori alimentari (per esempio magnesio, L-carnitina, vitamina D, coenzima Q10, ecc.)
- Terapie farmacologiche per ridurre il dolore (soprattutto tramadolo e paracetamolo), la tensione muscolare (piccole dosi di miorilassanti) e gli altri sintomi (farmaci che facilitano il sonno e il rilassamento muscolare tra cui antidepressivi triciclici, inibitori della ricaptazione della serotonina, ciclobenzaprina, ecc.)

**LA DIAGNOSI**

- La diagnosi si basa sui sintomi, in particolare sulla presenza di dolore diffuso, sopra e sotto la cintura, e sull'individuazione di **tender point**, evocabili alla pressione con le dita. Esistono questionari specifici che aiutano a inquadrare la sindrome
- Visto che alcuni dei sintomi della fibromialgia sono presenti anche in altre malattie reumatiche (polimialgia reumatica, miosite, polimiosite, ecc.), occorre escluderle. Lo specialista di riferimento è in genere il reumatologo