

Questo opuscolo è stato creato dal Gruppo di studio AIUC sul “Dolore” e costituisce appendice delle “Linee Guida AIUC – AISLEC per la gestione del dolore nel paziente con Lesioni Cutanee Croniche” 2010, ad uso del cittadino.

Coordinatore del Gruppo di Studio
Dr. Sandy Furlini
sandyfurlini7@msn.com

Comitato di redazione dell’opuscolo:
Cristina Coppi, Matilde Mantovani, Claudia Rizzati, Katia Somà.

Per la realizzazione di questo lavoro ha collaborato:
SIQuAS-VRQ - Società Italiana per la Qualità dell’Assistenza Sanitaria

Si ringraziano tutte le persone che hanno lavorato alla stesura e valutazione di questo lavoro.

Segreteria Nazionale AIUC

Centro Congressi Internazionale
srl a socio unico
Via Assietta, 14 - 10128 Torino - I
Tel. +39 011.2446911
Fax +39 011.2446950
aiuc@congressiefiere.it
info@aiuc.it
www.aiuc.it



Associazione Italiana
Ulcere Cutanee onlus

Opuscolo informativo

**PER PERSONE AFFETTE
DA LESIONI CUTANEE
CRONICHE DOLOROSE**

Questo opuscolo nasce con lo scopo di aiutare le persone affette da Lesioni Cutanee Croniche (LCC) dolorose ed i loro familiari o assistenti che collaborano nell’assistenza

INDICE

CAPIRE IL DOLORE NELLE LESIONI CUTANEE CRONICHE

Cosa sono le Lesioni Cutanee Croniche

Che cosa è il dolore

Quanti tipi di dolore ci sono

Perché le lesioni provocano dolore

Perché è importante eliminare il dolore

Come si misura il dolore

Cosa comunicare del proprio dolore

Cosa osservare del proprio dolore

ALLEVIARE IL DOLORE NELLE LESIONI CUTANEE CRONICHE

Raccontare il dolore

Osservare la cute perilesionale

Controllare il gonfiore (edema) della gambe

Prevenire l'infezione

Consigli per la medicazione

La terapia del dolore

CAPIRE IL DOLORE NELLE LESIONI CUTANEE CRONICHE

Cosa sono le Lesioni Cutanee Croniche

Per Lesione Cutanea Cronica si intende una ferita che non guarisce dopo 6 settimane di cura.

Vi sono anche altri modi con cui potrete sentire chiamare una lesione cutanea: ulcera, ulcera da decubito, ulcera diabetica, ecc. Ogni Lesione Cutanea Cronica può essere dolorosa e i motivi possono essere svariati.



Che cosa è il dolore

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) afferma: "è dolore ciò che ciascuno di noi sente come dolore".

Il dolore è un campanello che si accende per informarci che qualcosa non funziona bene in qualche parte del nostro organismo.

Il dolore è un'esperienza che ciascuno vive in modo diverso.

Quanti tipi di dolore ci sono

Esistono due tipi di dolore:

- causato da danni ai tessuti;
- causato da danni ai nervi.

A volte, nei pazienti portatori di Lesioni Cutanee Croniche, sono presenti entrambi i tipi di dolore.

Perché le lesioni provocano dolore

Una lesione può provocare dolore e le cause principali sono:

- la malattia di base che ha determinato la lesione;

- le complicanze della lesione stessa come l'infezione e l'infiammazione;
- la cura inadeguata della lesione.

L'ansia e/o la depressione possono essere responsabili di un aumento del dolore.



Perché è importante eliminare il dolore

Il dolore impedisce la guarigione delle ferite a causa di alterazioni importanti che avvengono nel nostro organismo. Inoltre, se il dolore viene trascurato per troppo tempo, è più difficile trattarlo e farlo passare del tutto.

Come si misura il dolore

Il dolore, come molti fenomeni umani, non è misurabile in modo obiettivo; è valutabile soltanto in modo soggettivo.

Per rendere la misurazione del dolore concreta ci si affida all'utilizzo di scale di valutazione.

Una scala di facile uso è quella definita "numerica", dove su una riga vengono rappresentati i numeri da 0 a 10. Zero corrisponde a "nessun dolore" e dieci il massimo dolore possibile (oppure il massimo di cui si ha avuto esperienza).

Si deve quindi indicare il numero più adatto a rappresentare il proprio stato di dolore.

Le valutazioni del dolore devono essere fatte:

- ad ogni visita di controllo;
- ad ogni cambiamento (quadro clinico) della lesione;
- ad ogni approccio o procedura associata a medicazione.

Cosa comunicare del proprio dolore

In base all'aggettivo che viene utilizzato per descrivere il dolore (pungente, bruciante, a morsa, ecc.) il medico può essere in grado di meglio identificare la causa che lo ha provocato.

È importante comunicare, ad esempio, se il dolore è presente prima e dopo la medicazione.



È consigliato utilizzare un diario ogni volta che compare il dolore descrivendone le sue caratteristiche. In questo modo si avrà una valutazione continua del dolore e sarà più semplice comunicarlo al medico. Questo sistema garantisce una descrizione dettagliata del dolore non solamente durante la medicazione, ma anche durante le attività quotidiane.

Cosa osservare del proprio dolore

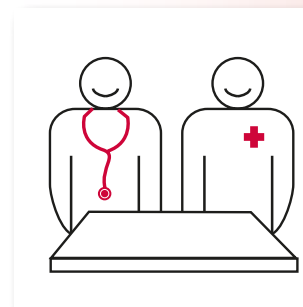
È importante un controllo su questo sintomo. Osservare se il dolore compare durante le seguenti manovre:

- prima della medicazione (ad esempio la rimozione dei cerotti o della medicazione stessa);
- durante la medicazione (ad esempio durante la pulitura);
- durante la giornata, di notte, a riposo o camminando.



È importante riporre fiducia nel personale a cui ci si affida per la cura.

Il dolore può essere anche di natura psicologica a causa del disagio dovuto alla presenza di una lesione della pelle.



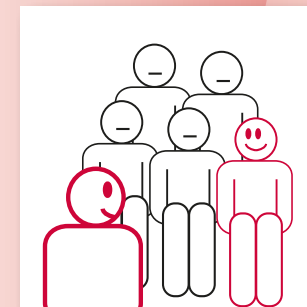
È molto importante riferire al medico o all'infermiere qual è il maggior motivo di questo disagio: ad esempio il sanguinamento, il cattivo odore, la medicazione bagnata, così da poter scegliere la giusta medicazione.

ALLEVIARE IL DOLORE NELLE ULCERE CRONICHE

Raccontare il dolore

Non temere di raccontare il dolore, il disagio e la sofferenza per la lesione che non guarisce.

- Cerca di avere un solo riferimento per la cura della tua lesione: ricercare l'opinione di più pareri medici non serve a ridurre il dolore.
- Chiedi se è possibile incontrare altri pazienti che hanno avuto il tuo problema: anche le sale d'attesa possono diventare l'occasione di incontri e scambi di esperienze sull'argomento.



Osservare la cute perilesionale

- Impara a guardare anche la cute che circonda la lesione e che viene chiamata perilesionale. Si tratta di osservare e/o toccare anche quei 4-5 centimetri di pelle che si trovano intorno alla lesione perché possono dare informazioni utili, come ad esempio il calore, il rossore, il gonfiore che potrebbero essere segni di infezione.
- Riferisci al medico o infermiere se avverti una maggiore sensibilità dolorifica anche solo allo sfioramento della cute perilesionale.

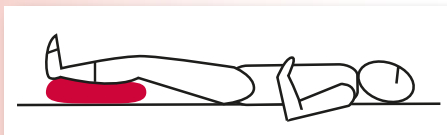
- Mantieni la cute perilesionale sempre pulita; ti verranno consigliati prodotti sia per idratare la cute se è secca, sia per proteggerla se è macerata.

Controllare il gonfiore (edema) delle gambe

Le vene delle gambe hanno il compito di riportare il sangue verso il cuore e ogni volta che sono malate (varici, trombosi) si verifica un fenomeno molto simile a quello che succede in un ingorgo del traffico stradale: il rallentamento del flusso di sangue provoca un ristagno, la pressione aumenta e parte del fluido sanguigno esce dalle vene nello spazio sottocutaneo formando un gonfiore (edema) con conseguente aumento del dolore.

Per evitare tutto questo o comunque ridurre il gonfiore quando è già presente, si deve:

- mettere una idonea calza elastica (la misura deve essere espressa in “Millimetri di Mercurio” e non in “Denari”);
- riposare a letto con l’arto sollevato al di sopra del livello del cuore più volte durante la giornata;
- evitare di stare troppe ore seduti senza camminare;



In presenza di lesioni cutanee, medici e infermieri utilizzeranno il bendaggio sull’arto edematoso.

Prevenire l’infezione

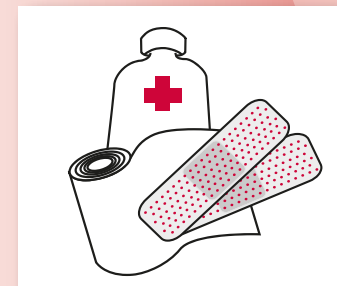
L’infezione è un evento purtroppo molto frequente, soprattutto in quelle lesioni cutanee che sono aperte da molto tempo. I batteri presenti normalmente nell’ambiente possono entrare nella lesione provocando un’infezione che si manifesterà con dolore, arrossamento della cute perilesionale, cattivo odore e fuoriuscita di liquido dalla lesione stessa.

Se non si cura in modo adeguato l’infezione, la lesione non potrà guarire e sarà causa di dolore.

La cura della lesione infetta va fatta seguendo le indicazioni del medico e dell’infermiere.

Alcuni accorgimenti per evitare le infezioni:

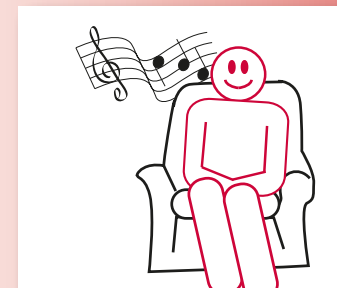
- lavare in modo accurato le mani prima di ogni medicazione;
- indossare guanti puliti per fare la medicazione;
- non lasciare la lesione scoperta ed esposta all’aria;
- utilizzare sempre materiale di medicazione nuovo controllando le scadenze;
- riporre il materiale di medicazione in un luogo chiuso al riparo dalla polvere e dagli animali domestici;
- avere particolare cura per l’igiene personale ed in particolare delle gambe, che vanno lavate anche in presenza di lesioni cutanee.



Consigli per la medicazione

Osserva queste precauzioni, possono esserti d’aiuto per alleviare il dolore ed il disagio durante la medicazione, queste possono essere messe in atto sia da te che dal personale sanitario.

- La perdita di sonno può aumentare la risposta emotiva al dolore, quindi cerca di riposare bene la notte prima della medicazione.
- Chiudi porte e finestre per evitare correnti d’aria sulla lesione che potrebbero provocare dei cambiamenti di temperatura e quindi dolore.
- Identifica un luogo della tua casa dove ti senti più sereno (ad esempio la tua poltrona preferita) aiutandoti eventualmente con musica, video e profumi che possono catturare la tua attenzione e rilassarti.



- Prepara il materiale in modo che tutto sia a tua disposizione e fai attenzione a creare un piano di lavoro pulito.
- Assumi una posizione comoda aiutandoti eventualmente con cuscini e prendendoti tutto il tempo necessario per capire in quale posizione senti meno dolore.
- Se lo desideri, puoi farti aiutare dai tuoi familiari, anche se generalmente farlo da soli crea meno dolore.
- Detergi la lesione con acqua potabile o soluzione fisiologica non fredda, 35/37 gradi potrebbe essere la temperatura ideale.
- Cambia la medicazione agli intervalli stabiliti con il personale sanitario.
- Evita di rimanere a lungo con la lesione scoperta.
- Ricordati che la maggior causa di dolore è l'infezione e che per prevenirla è importante vivere in un ambiente pulito.

È importante non prendere iniziative su cambiamenti della medicazione e sulla scelta dei materiali da utilizzare, ma discuterne sempre con il medico e l'infermiere.

La terapia del dolore

Esistono numerose possibilità terapeutiche che consentono la riduzione del dolore e, in alcuni casi, la completa scomparsa. Una volta individuato il motivo per cui la Lesione Cutanea Cronica provoca dolore, il medico prescriverà la terapia analgesica (per trattare il dolore) più adatta.

I farmaci utilizzati possono essere di diverso tipo e in varie formulazioni (compresse, gocce, cerotti).

Anche il dosaggio sarà diverso a seconda del tipo di dolore e della sua intensità e potrebbe essere necessario modificare o aumentare il dosaggio nel tempo.

La cosa più importante affinché la terapia si dimostri efficace è la sua assunzione secondo le precise indicazioni del medico.

Oltre ai farmaci specifici per il dolore il medico potrà utilizzare altre categorie di medicinali detti adiuvanti, come gli antide-

pressivi e ansiolitici a bassi dosaggi che hanno lo scopo di alzare la soglia del dolore e quindi migliorare l'effetto degli analgesici. Si deve fare molta attenzione ad assumere farmaci antiinfiammatori: nel caso in cui siano usati troppo frequentemente e per periodi di tempo eccessivi, questi farmaci possono avere effetti collaterali importanti (sanguinamenti gastrici, danni gravi a fegato o reni) soprattutto se utilizzati in pazienti particolarmente predisposti.

In caso di dolore intenso risulta efficace ricorrere ai farmaci oppioidi.

Gli oppioidi sono farmaci utilizzati sempre di più in tutto il mondo e per tutti i tipi di dolore perché, oltre ad avere un'elevata efficacia, si sono rivelati più sicuri e con meno effetti secondari pericolosi. Se assunti correttamente e sotto controllo medico, gli analgesici oppioidi risultano eccellenti nel controllo del dolore tanto che il loro impiego è raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Gli antidolorifici non devono essere presi al bisogno, ma per avere efficacia devono essere assunti secondo uno schema orario definito.



Scegliere di ridurre la quantità di farmaco prescritta dal medico non vuol dire essere forti e coraggiosi, ma commettere un grave errore che può alterare il risultato del trattamento.