

Riconoscere e gestire il dolore

Il **dolore** è un'esperienza soggettiva che tutti possiamo sperimentare, ma spesso è difficile da comprendere e da gestire.¹



La prevalenza globale del dolore è del **20%**, ossia più di una persona su 4 sperimenta quotidianamente un disagio di tipo doloroso.²

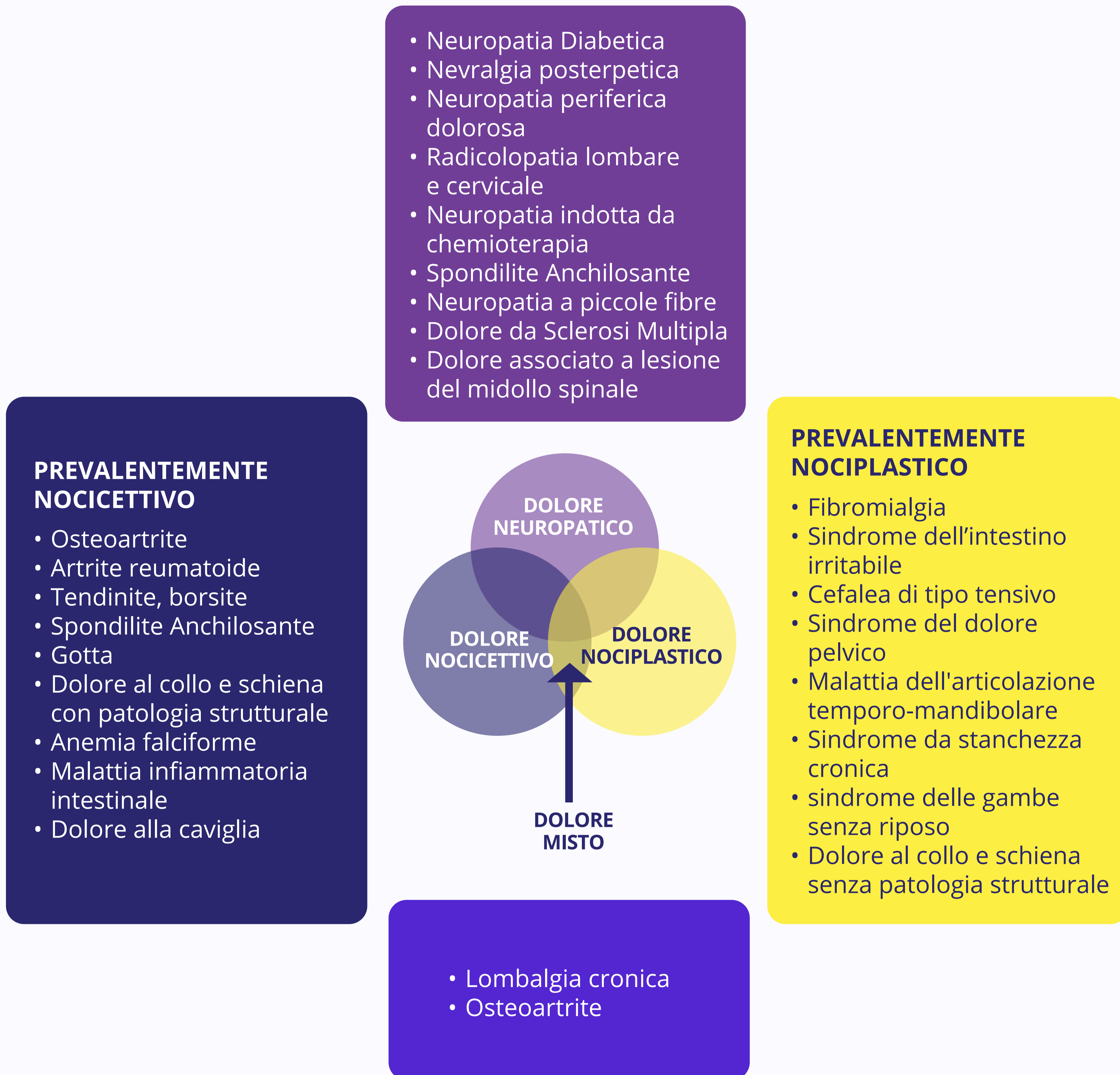


Il dolore, in base alla durata, può essere:

- **acuto**, come in caso di ferita
- **cronico**, come in condizioni a lungo termine.¹

Il dolore è una **funzione fisiologica vitale** che si è evoluta per allertare l'individuo della presenza di stimoli nocivi, ma quando diventa incontrollato o inappropriato può avere conseguenze negative con un impatto sulla mobilità, sull'umore e sulla socialità.³

Esistono diversi tipi di dolore¹:



Riconoscere il dolore nella vita quotidiana non è sempre semplice.

Spesso, oltre alla **componente fisica**, il dolore è influenzato da **fattori psicologici** e **sociali**: ansia, stress e depressione possono intensificare la percezione del dolore, rendendo più difficile gestirlo. Al contrario, il supporto psicologico e sociale può avere un effetto positivo, riducendo la sofferenza.¹⁻³



È essenziale sviluppare una maggiore consapevolezza dei segnali che il nostro corpo ci invia.



Se il dolore persiste o peggiora, è importante rivolgersi a un professionista della salute per una diagnosi tempestiva e un trattamento personalizzato, fondamentali per migliorare la qualità della vita.

IDENTIKIT DEL DOLORE¹ : Facciamo chiarezza!

- **Qual è la differenza fra dolore nocicettivo e neuropatico?**
Il dolore **nocicettivo** è causato da danni ai tessuti dovuti a traumi o infiammazione, mentre il dolore **neuropatico** deriva da danni o disfunzioni del sistema nervoso.
- **Qual è la differenza fra dolore neuropatico e nociceptivo?**
Il dolore **neuropatico** è causato da lesioni o patologie del sistema nervoso, mentre il dolore **nociceptivo** deriva da un'alterazione della nocicezione, ossia del modo in cui il sistema nervoso percepisce il dolore, senza danni evidenti ai tessuti.
- **Qual è la differenza fra dolore nocicettivo e nociceptivo?**
Il dolore **nocicettivo** è causato da danni ai tessuti, come una ferita o un'infiammazione, mentre il dolore **nociceptivo** deriva da un'alterazione del modo in cui il sistema nervoso percepisce il dolore, senza danni evidenti ai tessuti.

Bibliografia:

1. Gebke KB., et al. A practical guide to recognize, assess, treat and evaluate (RATE) primary care patients with chronic pain. *Postgrad Med.* 2023;135(3):244-253. doi:10.1080/00325481.2021.2017201
2. Zimber Z., et al. A global study of pain prevalence across 52 countries: examining the role of country-level contextual factors. *Pain.* 2022;163(9):1740-1750. doi:10.1097/j.pain.0000000000002557
3. Liu S., et al. Physiology of pain—a narrative review on the pain pathway and its application in the pain management. *Digestive Medicine Research*, 5. doi:10.21037/dmr-21-100.

IT-NON-2025-00224