



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Dipartimento Medicina Specialistica

Reumatologia

# FIBROMIALGIA

INFORMAZIONI PER I PAZIENTI



REGGIO EMILIA, GIUGNO 2022

## Che cos'è la fibromialgia?

La fibromialgia è una causa molto comune di dolore muscoloscheletrico diffuso e di affaticamento (*astenia*) che colpisce circa 1,5-2 milioni di italiani, in prevalenza donne (20 donne per ogni uomo con fibromialgia).

Può manifestarsi in qualsiasi fascia di età, più frequentemente fra i 20-30 anni. La fibromialgia è diffusa in tutto il mondo e non ha una predisposizione etnica specifica.

Il termine fibromialgia significa “dolore nei muscoli e nelle strutture connettivali fibrose (*i legamenti e i tendini*)” perché in passato si riteneva che riguardasse queste strutture, mentre oggi si sa che i sintomi della fibromialgia sono legati ad alterazioni funzionali del sistema nervoso centrale.

La fibromialgia non causa deformità articolazioni né alterazioni degli esami del sangue o delle radiografie.

La causa della fibromialgia è ignota. Traumi fisici e/o psichici sono presenti all'esordio in alcuni pazienti. Molti pazienti però non sono in grado di identificare un singolo evento come responsabile dell'insorgenza dei sintomi. I meccanismi sottostanti ai sintomi della fibromialgia sono alterazioni di alcuni meccanismi neuronali.

## Sintomi

Il dolore è il sintomo principale: diffuso in tutto il corpo anche se all'inizio può essere localizzato al collo e alle spalle.

Il dolore fibromialgico viene descritto in vari modi: come sensazione di bruciore, rigidità, contrattura, tensione muscolare, e si associa spesso a una sensazione di rigidità muscolare.

Spesso varia in relazione ai momenti della giornata, ai livelli di attività, alle condizioni atmosferiche, allo stress, ai ritmi del sonno.

Circa il 90% dei pazienti affetti da fibromialgia riferisce astenia (*affaticamento*) moderata o grave, ridotta resistenza alla fatica o una specie di stanchezza che ricorda quella normalmente durante influenza o in mancanza di sonno. La maggior parte dei pazienti riferisce disturbi del sonno; solitamente il paziente

al risveglio si sente ancora affaticato come se non avesse dormito affatto.

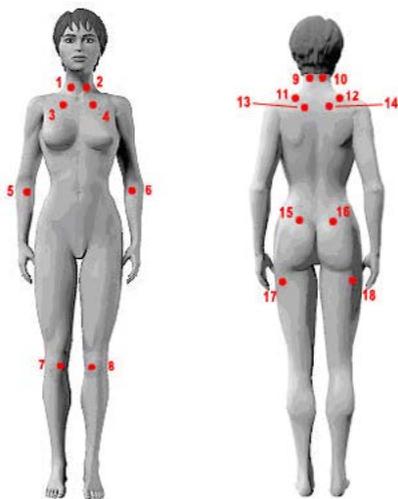
I cambiamenti del tono dell'umore o del pensiero sono comuni nella fibromialgia.

Altri sintomi che il paziente fibromialgico può riferire:

- mal di testa muscolo-tensiva o emicrania
- colon irritabile (stitichezza e/o diarrea)
- parestesie (“formicolii”, “punture”)
- bruciore a urinare
- sensazione di gonfiore alle mani e volto
- dolori al torace
- perdita di memoria
- difficoltà di concentrazione.

## Come viene diagnosticata la fibromialgia?

La diagnosi di fibromialgia è basata sulla presenza di un dolore diffuso associato alla presenza di almeno 11 su 18 punti dolenti evocabili alla digitopressione. In alcuni pazienti peraltro i punti dolenti possono essere meno di 11; in questo caso si usano criteri clinici alternativi.



Purtroppo non esistono esami di laboratorio o radiologici che possono diagnosticare la fibromialgia: la diagnosi è

esclusivamente basata sulla clinica. I test di laboratorio o strumentali possono comunque essere utili per escludere la presenza di altre patologie.

## Come si cura la fibromialgia?

Il programma terapeutico comprende:

1. una terapia farmacologica
2. una terapia non farmacologica.

L'EULAR (*Lega Europea contro i Reumatismi*) consiglia come terapia di prima linea una terapia non basata sui farmaci. I farmaci usati nella fibromialgia, infatti, hanno una utilità limitata, anche se possono servire come coadiuvanti se utilizzati in aggiunta a terapie non-farmacologiche. Tra i farmaci l'EULAR consiglia l'uso di l'amitriptilina a bassa dose (*un antidepressivo con effetto antidolorifico*), la ciclobenzaprina (*un miorilassante*), il tramadolo (*antidolorifico*), il pregabalin (*antidolorifico*) e la duloxetina (*antidepressivo*).

## L'esercizio fisico aerobico è considerato il cardine della terapia non farmacologica.

L'attività fisica infatti stimola la produzione di endorfine, un gruppo di sostanze chimiche prodotte dal cervello che alleviano il dolore, lo stress e la depressione.

Altre terapie non farmacologiche consigliate dall'EULAR sono l'agopuntura, la terapia cognitivo-comportamentale, l'idroterapia, lo yoga, il Qigong, il Tai chi e la mindfulness. In genere, le terapie non basate sui farmaci sono efficaci quanto o più dei farmaci stessi.