

Il dolore cronico è una realtà drammaticamente diffusa in Italia e nel mondo, con un impatto sociale ed economico spesso sottovalutato. Non è solo "una questione di sofferenza", ma uno stato che condiziona la qualità della vita, il sonno, la funzione fisica e la sfera emotiva di milioni di persone. Tuttavia, chi vive con il dolore cronico si trova spesso di fronte a un'invisibilità clinica e sociale, con difficoltà reali nell'accesso a terapie efficaci e personalizzate.

In questo contesto, la Legge 38/2010 ha rappresentato una pietra miliare per il riconoscimento dei diritti dei pazienti, ma restano sfide importanti: dalla scarsità di diagnosi corrette e tempestive, alla gestione consapevole delle terapie farmacologiche, in particolare riguardo agli oppioidi e al rischio di abuso.



Prevalenza e impatto sociale del dolore cronico

In Italia, si stima che circa il 20-25% della popolazione adulta soffra di dolore cronico, cioè dolore persistente da almeno 3-6 mesi o oltre. Questo dato è confermato da numerosi studi epidemiologici e rispecchia una realtà concreta vissuta in ambito ambulatoriale e nei reparti ospedalieri.

Dal punto di vista sociale, il dolore cronico rappresenta una delle principali cause di disabilità, riduzione della produttività lavorativa e assenteismo. Non parliamo solo di "sofferenza fisica": il dolore cronico ha un impatto evidente sulla salute mentale, con frequente associazione a depressione, ansia e isolamento sociale.

Perché spesso il dolore cronico resta invisibile?

- **Diagnosi sottostimate:** molti pazienti non ricevono un riconoscimento formale del problema, con conseguente mancanza di terapie appropriate.
- **Difficoltà di comunicazione:** spesso il dolore non è "visibile" con esami strumentali, e viene sottovalutato da medici o familiari.
- **Persistente stigma:** la percezione sociale del dolore cronico può indurre i pazienti a non parlare apertamente o a non cercare aiuto adeguato.

La Legge 38/2010: diritti di accesso alle cure del dolore

La Legge 38/2010 rappresenta un punto di riferimento fondamentale per i malati con dolore cronico in Italia. Ha riconosciuto ufficialmente il diritto a **una terapia del dolore tempestiva, globale e personalizzata**, rendendolo un diritto di cittadinanza sanitaria. Tra i suoi aspetti chiave:

- Obbligo delle strutture pubbliche a garantire il trattamento del dolore.
- Accesso semplificato ai farmaci, inclusi gli oppioidi, nella misura prescritta e necessaria.
- Promozione di una rete integrata tra cure primarie, specialisti e servizi territoriali.

Tuttavia, prima di esultare per "basta volerlo": ci si deve sempre chiedere *ok, ma chi paga e come si accede?* La realtà è che non ovunque sul territorio nazionale si riesca a mettere in pratica questi principi, sia per carenza di personale formato, sia per difficoltà burocratiche.

Obiettivi realistici nella terapia del dolore cronico: cosa aspettarsi?

Qui salta fuori un falso mito molto comune: *il paziente con dolore cronico deve mirare all'“azzeramento del dolore”*. Questa aspettativa non solo è spesso irrealistica, ma può diventare fonte di frustrazione e abbandono delle cure.

Gli obiettivi concreti e realistici in una strategia terapeutica sono, invece:



1. **Riduzione significativa del dolore**, anche se non completa. Un miglioramento del 30-50% sul dolore percepito può già tradursi in un vantaggio sostanziale.
2. **Miglioramento della qualità di vita**: poter svolgere attività quotidiane, socializzare e mantenere un lavoro.
3. **Migliorare il sonno**, spesso disturbato dal dolore notturno.
4. **Incrementare la funzione fisica**: camminare, muoversi senza peggiorare il dolore, mantenere l'autonomia.
5. **Riduzione degli effetti collaterali** legati ai farmaci, cercando di evitare sovradosaggi o dipendenze.

Come definire questi obiettivi con il proprio medico?

È indispensabile un dialogo aperto e pragmatismo. Intanto domandate senza mezzi termini:

- Quali risultati posso realisticamente aspettarmi in tempi brevi, medi e lunghi?
- Quali strumenti possono aiutarmi a monitorare i miglioramenti? (es. questionari dolore, diari del sonno)

- Come modificare il piano di cura in base alle risposte terapeutiche e agli effetti indesiderati?
- Come posso migliorare anche con metodi non farmacologici – attività fisica, terapia cognitivo-comportamentale, fisioterapia?

Il rischio abuso farmaci e il tema delicato degli oppioidi

Tra le sfide più complesse della terapia del dolore cronico vi è la gestione degli oppioidi, farmaci potenti ma con rischi ben noti di dipendenza e abuso. Da una parte, la Legge 38/2010 ha semplificato l'accesso a queste cure quando appropriate; dall'altra, il reperimento e la sorveglianza devono essere rigorosi.

Il vero problema è che senza un'adeguata valutazione multidisciplinare e senza obiettivi di terapia chiari, il rischio di uso scorretto o eccessivo cresce. Questo porta a fenomeni di stigmatizzazione e sospetto, che possono danneggiare sia i pazienti reali che la fiducia nel sistema sanitario.

In questo scenario è essenziale:

- Formazione specifica per medici e terapisti del dolore su protocolli e monitoraggio.
- Coinvolgimento attivo del paziente nel rispetto delle indicazioni terapeutiche.
- Uso integrato di farmaci non oppioidi, terapie fisiche e psicologiche per ridurre la dose necessaria.

Strumenti concreti di supporto quotidiano: piattaforma Releaf (releaf.com/it)

Gestire il dolore cronico richiede spesso un monitoraggio costante e la possibilità di condividere il proprio stato con chi segue la terapia. Releaf è una piattaforma online italiana che offre strumenti per registrare in modo semplice e continuativo dolori, sonno, umore e attività svolte.

Gli utenti possono:

- Compilare diari digitali con indicatori oggettivi e soggettivi del dolore.
- Visualizzare grafici di andamento per capire quali terapie o cambiamenti migliorano o peggiorano la situazione.
- Condividere i dati facilmente con medici, fisioterapisti o caregiver, migliorando la comunicazione e la personalizzazione della cura.

La piattaforma è accessibile da smartphone e computer e non richiede competenze particolari.

Condividere è importante: social network e supporto alla comunità

Affrontare il dolore cronico significa spesso uscire dall'isolamento. Per questo la condivisione attraverso social come Facebook, Twitter, Telegram e WhatsApp può aiutare a:

- Trovare gruppi di pazienti che comprendono la specificità della sofferenza.
- Scambiare consigli concreti su gestione domiciliare, accesso ai servizi e esperienze terapeutiche.
- Diffondere informazioni verificate sulla Legge 38/2010 e i diritti.

Attenzione, però: **non fidatevi mai di affermazioni troppo generiche e assolute** come "la cannabis cura tutto" o "basta volerlo". Alla base ci deve sempre essere un percorso medico serio e personalizzato.

In sintesi: quali obiettivi di terapia darsi contro il dolore cronico?

Obiettivo	Descrizione	Esempio concreto	Riduzione dolore	Diminuzione almeno del 30-50% dell'intensità dolorosa
	percepita. Poter camminare almeno 15 minuti senza interruzioni.	Migliorare qualità di vita	Svolgere attività sociali o lavorative con minor limitazione funzionale.	Andare a un incontro con amici senza interrompere per il dolore.
	Migliorare sonno	Avere ore di sonno continuativo e ridurre risvegli notturni.	Passare da 3 a 6 ore di sonno senza interruzioni.	Incrementare funzione
	Mantenere o migliorare autonomia personale e capacità di movimento.	Vestirsi senza aiuto, fare le scale senza peggiorare il dolore.	Minimizzare effetti collaterali	Controllare gli effetti negativi della terapia con regolare monitoraggio.
	Regolare dosaggi farmaci per evitare sonnolenza o dipendenza.			

Conclusioni

Il dolore cronico non è una condanna a un'esistenza di sofferenza e limitazioni, ma nemmeno una condizione facilmente risolvibile con la semplice "volontà". I pazienti meritano di essere accompagnati in un percorso reale e concreto, con obiettivi realistici di riduzione del dolore e miglioramento globale della vita quotidiana.

Informarsi, utilizzare strumenti come la piattaforma Releaf, coinvolgere il proprio medico in un dialogo chiaro e pragmatico e non sottovalutare l'importanza di un supporto sociale sono passi fondamentali. E soprattutto, chiedere sempre **ok, ma come accedo alle cure e chi paga?**, perché le parole generiche non curano e le buone intenzioni devono tradursi in azioni concrete.

Se questo articolo ti è stato utile, condividilo <https://www.globalist.it/life/2026/09/28/litalia-e-il-dolore-cronico-cosa-sta-cambiando-nella-gestione-di-una-delle-malattie-piu-diffuse/> con chi potrebbe trarne beneficio usando i pulsanti qui sotto!

Condividi su Facebook | Condividi su Twitter | Condividi su Telegram | Condividi su WhatsApp