

Spiegare il dolore

David S. Butler e G. Lorimer Moseley

Edizione italiana

sulla seconda in lingua inglese

a cura di Gianpiero Capra
con la collaborazione di Ruggero Strobbe

PICCIN

Titolo originale
Explain Pain, 2nd Edition
by David Butler, Lorimer Moseley
© 2013 NoiGroup Publications
All rights reserved.

Opera coperta dal diritto d'autore - Tutti i diritti sono riservati, inclusi quelli relativi a TDM
(text and data mining), al training dell'intelligenza artificiale e/o di tecnologie similari.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo, compreso l'uso per TDM, training dell'intelligenza artificiale e/o tecnologie similari, o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'Editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'Editore e dell'Autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, benché siano stati compiuti tutti gli sforzi necessari per pubblicare dati e informazioni affidabili, l'Editore non si assume alcuna responsabilità legale per eventuali errori od omissioni contenuti in questo volume. Né l'Editore né gli Autori o Collaboratori possono ritenersi responsabili per qualsiasi conseguenza e/o per qualsiasi lesione o danno a persone, animali o cose derivanti dall'applicazione delle informazioni contenute in quest'opera. L'Editore desidera precisare che qualsiasi opinione espressa in questo libro dai singoli Autori o Collaboratori è personale e non riflette necessariamente il punto di vista/l'opinione dell'Editore. Le informazioni o le indicazioni contenute in questo libro sono destinate all'uso da parte di professionisti del settore sanitario e/o scientifico e sono fornite esclusivamente come integrazione del giudizio del medico o di altri professionisti, della loro conoscenza dell'anamnesi del paziente, delle istruzioni del produttore e delle linee guida appropriate. Qualsiasi informazione o consiglio su dosaggi, procedure o diagnosi deve essere verificata in modo autonomo sotto stretta sorveglianza specialistica e attenendosi alle istruzioni per l'uso e alle controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi. Questo libro non indica se un particolare trattamento sia appropriato o adatto a un determinato individuo. In ultima istanza, è responsabilità esclusiva del professionista sanitario formulare il proprio giudizio professionale, in modo da consigliare e trattare i singoli pazienti in modo adeguato. Il nome di società o prodotti commerciali può corrispondere a ragioni sociali, marchi o marchi registrati ed è utilizzato esclusivamente per l'identificazione da parte del lettore e per la spiegazione dei concetti e dei case studies senza alcun intento pubblicitario o di utilizzo in violazione alla normativa vigente.

ISBN 978-88-299-3558-1

Copyright ©2025 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova

www.piccin.it

Autori

David Butler, EdD MAppSc BPhy GDAMT HonMAPA

David è il fondatore del Neuro Orthopaedic Institute, professore associato presso la University of South Australia e formatore freelance a livello internazionale. I suoi quarant'anni di vita professionale sono stati un mix di formazione, clinica, ricerca e scrittura. La formazione è il suo grande amore, in particolare la traduzione delle neuroscienze in storie terapeutiche appetibili per chi soffre.

Negli ultimi 30 anni David ha insegnato terapia manuale e come spiegare il dolore a migliaia di clinici in tutti i continenti.

I suoi libri *Mobilisation of the Nervous System*, *The Sensitive Nervous System* e *The Neurodynamic Techniques Handbook* sono considerati testi fondamentali per i terapeuti manuali.

G. Lorimer Moseley

AO, DSc PhD FAAHMS FACP HonFFPMANZCA HonMAPA

Lorimer è direttore di IIMPACT in Health, professore di neuroscienze cliniche e titolare della cattedra di fisioterapia presso la University of South Australia.

Lorimer si occupa del ruolo del cervello e della mente nel dolore cronico ed è considerato il più importante ricercatore in questo campo. Ha scritto circa 400 articoli, diversi libri e numerosi capitoli di libri. Relatore regolare alle principali conferenze internazionali sul dolore, Lorimer è associate editor di *PAIN*, *The Journal of Pain*, *European Journal of Pain* e *British Journal of Sports Medicine*. Ha vinto numerosi premi, tra cui l'Ulf Lindblom Young Investigator Award for Clinical Science della IASP (2008).

Lorimer e David sono stati i pionieri dell'approccio Explain Pain nella pratica clinica. Insieme sono coautori di *The Explain Pain Handbook: Protectometer* (2015), *The Graded Motor Imagery Handbook* (2015), *Explain Pain Supercharged* (2017) e *The Explain Pain Handbook: Knee Osteoarthritis* (2023) e *Resolve Back Pain Handbook* (2024).

Illustrazioni di

Sunyata

Sunyata espone dal 1983 e inizialmente lavorava in uno studio nel Willunga Basin, in South Australia. Le discipline di Sunyata sono ampie ed eclettiche e comprendono la stampa, la scultura, la ceramica, la pittura e la musica. Poco dopo l'uscita di *Spiegare il dolore*, Sunyata è partito per sperimentare la vita in India. Ora è un artista praticante in giro per il mondo e torna ad Adelaide di tanto in tanto.

Edizione italiana a cura di

Gianpiero Capra

Gianpiero è un fisioterapista e osteopata. Ha insegnato fisioterapia presso l'Università degli Studi di Milano, è Fellow della Society of Orthopaedic Medicine di Liverpool e dal 2009 insegna nel BSc in Fisioterapia presso la SUPSI di Manno in Svizzera. Dal 2012 coordina la formazione continua post-laurea. Ha organizzato molti corsi Advanced Studies coinvolgendo colleghi docenti di molte nazioni europee, che hanno attirato presso SUPSI molti studenti da molte altre nazioni. Questo è il motivo per cui ha pensato che fosse molto importante tradurre questo libro fondamentale sia per la salute dei pazienti sia per la cultura dei riabilitatori.

Con la collaborazione di Ruggero Strobbe

Diplomato in Educazione fisica, fisioterapista, MSc, Diploma in osteopatia, titolare di tre studi professionali di fisioterapia dove si occupa di pazienti sportivi, post-chirurgici, con problematiche vertebrali e di dolore orofacciale, da oltre 33 anni. È stato per 20 anni docente a contratto di Terapia Manuale presso il CdL di Fisioterapia dell'Università di Parma, oltre che presso altre Università Italiane ed Europee. Docente ECM di corsi di Terapia Manuale Funzionale dal 1999, incentrati sull'esercizio terapeutico, le manipolazioni vertebrali e il dolore orofacciale. È Docente NOI di MOTNS e Applicazioni Cliniche in Italia dal 2010. Autore di numerosi capitoli in testi di Terapia Manuale e di Riabilitazione Reumatologica e Gnatologica.

Ringraziamenti

Siamo soddisfatti del fatto che la seconda edizione di *Spiegare il dolore* risulti piuttosto simile alla prima: significa che nella prima stesura l'aspetto scientifico del volume è stato trattato in modo ragionevolmente corretto. In questa edizione abbiamo fatto in modo di aggiungere numerosi riferimenti bibliografici e, in particolare, abbiamo cercato di perfezionare e correggere il linguaggio da noi usato riguardo al dolore.

Vorremmo ringraziare i numerosi lettori che, da tutto il mondo, si sono presi il tempo di offrirci un riscontro, nel bene e nel male, sulla prima versione. Leggendo con attenzione, si noterà come i loro suggerimenti siano stati accolti. Un grazie in particolare a tutto il team del Noigroup che ha portato a termine questo lavoro con la sua consueta abilità, attenzione per lo stile e i dettagli, e l'ammirevole pazienza per gli autori. Grazie ad Ariane Allchurch e Paula Filippone per il design e la composizione tipografica, a Juliet Gore per l'editing e ai multitasking Karin Kosiol, Kat Waterman, Tim Cocks, Dominic Legg e Fran Ammirato, Rosa Nocera e Angela Gray.

Grazie alla sempre più nutrita community di scienziati del dolore a livello clinico e delle scienze di base, che lavorano sodo per comprenderlo al meglio, prevenirlo e trattarlo. Sono loro a costituire parte della punta di diamante a livello globale, dobbiamo essere particolarmente grati del loro contributo sostanziale al bene comune.

Grazie ai clinici di tutto il mondo che hanno adottato e promosso *Spiegare il dolore*, alzando il livello di ciò che possiamo realisticamente aspettarci in fatto di trattamento del dolore cronico, fornendo alle persone le risorse per padroneggiare al meglio la loro situazione.

Grazie anche a quei ricercatori che, non credendoci sulla parola, hanno intrapreso propri trial clinici mostrando che il libro non vale solo per gli australiani, ma sembra essere utile allo stesso modo per europei, nord- e sudamericani, africani, asiatici e arabi. Grazie a tutti coloro che ci hanno chiesto gentilmente di poter usare parti di testo per il loro lavoro clinico o per l'insegnamento, e agli altri che ci hanno sostenuto e difeso, spiegando il dolore ai colleghi nelle sedi giudiziarie, su YouTube, presso i comitati industriali, durante le campagne farmaceutiche, nelle carceri, presso i parlamenti e i club sportivi.

Da parte di Lorimer: grazie alle persone del gruppo di ricerca BodyinMind della University of South Australia e di Neuroscience Research Australia: come ho detto spesso, sono veramente grato di lavorare con un gruppo di persone piacevoli e attente alle necessità della community: menti acute e cuori generosi. Grazie a Dave, che rimane una fonte di ispirazione. Grazie a TMBA, Browns e Gubs per avere acceso il mio entusiasmo.

Da parte di David: un grazie al team globale di docenti del Noigroup che porta avanti la ricerca sia sul fronte clinico che professionale. Grazie a te, Lozza per la tua dedizione clinica e di ricerca sul tema e per esserti mantenuto normale, nonostante le sempre più pressanti richieste esterne. Grazie a Daphne e Malcolm che ogni giorno trasportano i libri nel mondo. Supercat Audrey, anche tu ci hai aiutato, ma soprattutto un grazie a Jules, che fa sì che io, l'ufficio NOI, gli standard NOI e i libri non si fermino mai.

Lorimer e David, Adelaide

Come va usato questo libro

Questo libro si propone cinque obiettivi:

- In primo luogo, aiutare i vari professionisti della salute a spiegare il dolore; per questo abbiamo voluto creare un tramite tra il mondo delle neuroscienze di base, i clinici e i loro pazienti.
- In secondo luogo, permettere a chi è in una condizione di dolore di comprendere meglio la propria situazione per non esserne così spaventati. Sappiamo bene che percepire il dolore come una minaccia contribuisce direttamente all'esperienza del dolore stesso, e informare le persone di ciò che sta realmente accadendo nel loro corpo può contribuire a ridurre il senso di minaccia.
- In terzo luogo, aiutare chi è in una condizione di dolore e chi ha a che fare con loro a prendere le decisioni migliori per gestire la propria situazione.
- Infine, delineare i moderni modelli di gestione e fornire gli elementi di trattamento essenziali per superare il dolore e tornare a una vita normale.

Il libro è stato concepito come manuale che gli specialisti possano usare per spiegare il dolore ai pazienti, come quaderno/libro di esercizi compilato dal paziente assieme allo specialista, nell'ambito di un programma cognitivo-comportamentale/multidisciplinare di gestione del dolore, o anche come risorsa per il paziente da portare a casa. Durante la lettura potrete notare dei numerini disseminati nel testo. Si tratta di rimandi a ulteriori

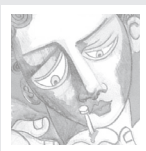
letture o a fonti bibliografiche da cui abbiamo tratto le informazioni. I riferimenti sono elencati in ordine numerico a pagina 129.

I principi presentati in questo libro si adattano particolarmente a dolori cronici non specifici (ad esempio: lombalgia, dolore al gomito). Tuttavia, se ne può estendere l'applicazione anche alle condizioni dolorose acute e/o associate a patologie, quali l'artrite reumatoide, congiuntamente ad altre strategie di gestione.

Riteniamo che un punto di forza di questo libro sia che chiunque soffra di dolore persistente, o abbia una persona cara, un collega o un amico che soffrono di dolore persistente, possa trarre direttamente beneficio dall'uso del libro. Il beneficio sarà maggiore se guidati da un clinico specificamente formato, quando necessario.

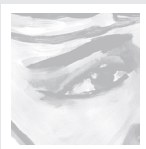
Infine, auspichiamo che gli operatori sanitari trovino questo libro, e la visione del dolore e del trattamento del dolore che in esso viene presentata, utile ai loro tentativi di integrazione della moderna scienza del dolore nella terapia. Dal momento che la letteratura su questo argomento è molto vasta, abbiamo selezionato quella più rappresentativa. Abbiamo fatto ogni sforzo per rendere la bibliografia del libro il più possibile aggiornata e pertinente.

Lorimer e David, Adelaide



Sezione 1

- 10 Introduzione
- 12 Il dolore è normale
- 14 Storie incredibili sul dolore Parte 1
- 16 Storie incredibili sul dolore Parte 2
- 19 Storie incredibili sul dolore Parte 3
- 20 Il dolore dipende dal contesto Parte 1
- 22 Il dolore dipende dal contesto Parte 2
- 24 Il fantasma nel corpo
- 26 Età, genere, cultura e dolore



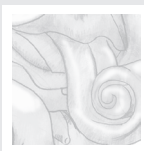
Sezione 2

- 30 Introduzione Il tuo straordinario sistema di allarme
- 32 Uno sguardo ravvicinato ai segnali di allarme
- 36 L'invio di messaggi
- 38 Il messaggio di allarme raggiunge il midollo spinale
- 40 Il messaggio viene elaborato in tutto il cervello
- 42 L'orchestra nel cervello
- 44 I sistemi che ti tolgono dai guai



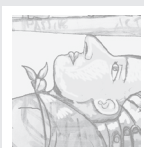
Sezione 3

- 48 Introduzione Il corpo danneggiato e decondizionato
- 50 Acido e infiammazione nei tessuti
- 52 Infiammazione: Un segnale di pericolo sproporzionato per la tua ferita da quattro soldi
- 54 La verità sui muscoli
- 56 Fate la conoscenza dei vostri LAF'T
- 58 Fate la conoscenza della vostra pelle e dei vostri tessuti molli
- 60 Il contributo di ossa e articolazioni al dolore
- 62 I nervi periferici
- 64 Il ganglio della radice dorsale: il mini cervello del nervo periferico
- 66 Il ritorno di fiamma dei nervi
- 68 Cosa potresti notare in caso di problemi del nervo periferico?



Sezione 4

- 72 Introduzione Gli allarmi da alterazioni del sistema nervoso centrale
- 74 Allarmi da alterazioni a livello del sistema nervoso centrale: il midollo spinale
- 76 Il midollo spinale come lente di ingrandimento della realtà tissutale
- 78 Il cervello si adatta per far fronte alla situazione
- 80 L'orchestra suona la melodia del dolore
- 82 Anche i pensieri e le credenze sono impulsi nervosi
- 84 Il sistema di allarme centrale sensibilizzato
- 86 Sistemi di risposta: il sistema nervoso simpatico e parasimpatico
- 88 La risposta endocrina
- 90 Il sistema immunitario
- 92 Strategie di movimento



Sezione 5

- 96 Introduzione I moderni modelli di gestione del dolore
- 98 Modelli di coinvolgimento
- 100 Il modello clinico-decisionale
- 102 Le minacce si nascondono in posti difficili da individuare
- 104 Come stai viaggiando?
- 106 Qual è il tuo stile?
- 108 La tua relazione con il dolore



Sezione 6

- 112 Introduzione agli elementi essenziali della gestione del dolore
- 114 Strumento 1: Educazione e comprensione
- 119 Strumento 2: 'Pacing' (regolare il passo) ed esposizione graduale
- 122 Strumento 3: Accesso al corpo virtuale
- 129 Bibliografia
- 138 Indice analitico

