



Il concetto di autoguarigione nella gestione del dolore muscoloscheletrico: revisione basata sull'evidenza

Bill Giannakopoulos, PharmD, Hayet Kechemir, MD, Mohamed Amessou, PhD, e Iva Igracki Turudic, MD

Le linee guida internazionali includono generalmente approcci complementari e integrativi nella gestione del dolore muscoloscheletrico. Ciò consente di migliorare il benessere globale, riducendo al contempo il ricorso alle terapie farmacologiche tradizionali e il rischio di effetti indesiderati ad esse associato.

Il dolore acuto avvisa una persona del verificarsi di un qualche tipo di lesione o sollecitazione che richiede immediata attenzione. I disturbi muscoloscheletrici, che interessano le ossa, i muscoli, i legamenti, i tendini e i nervi, sono tra i tipi di dolore più frequenti e sono responsabili del 14% di tutti gli anni persi per disabilità in tutto il mondo [1]. Le cause scatenanti più note del dolore muscoloscheletrico includono obesità e stile di vita sedentario, traumi e lesioni, usura, invecchiamento, infiammazione e disturbi mentali, sebbene spesso le cause alla base rimangano oscure e difficili da chiarire. Il dolore muscoloscheletrico, specialmente se ricorrente, può influire sulla qualità della vita e determinare una compromissione dell'autonomia e una riduzione dell'autosufficienza e della capacità funzionale. Le ricerche attualmente condotte sul dolore rivelano che il nostro corpo ha un'innata capacità di autoguarigione e suggeriscono che, con l'avvento dei medicinali moderni che contribuiscono ad alleviare le condizioni dolorose, sia stata dedicata minore attenzione a sfruttare e potenziare tale abilità.

I trattamenti tradizionali del dolore muscoloscheletrico includono riabilitazione, farmaci antinfiammatori non steroidei e, talvolta, gli oppiacei o la chirurgia. McSwan et al. [2] hanno recentemente passato in rassegna l'evidenza scientifica a supporto dell'autoguarigione^a come concetto per la gestione del dolore muscoloscheletrico, i meccanismi di base e in che modo l'autoguarigione possa essere favorita in un

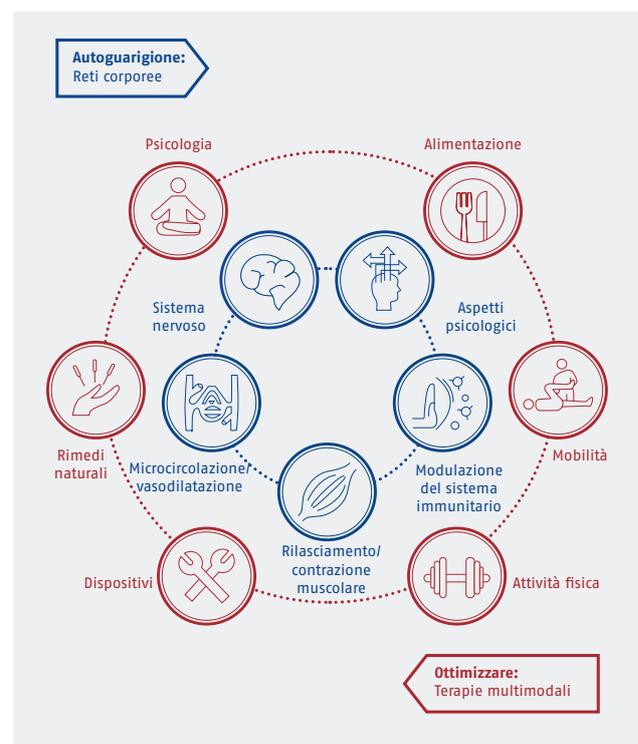


Fig. 1. Il concetto di autoguarigione: sistemi biologici e meccanismo d'azione. Riprodotto con il permesso di [2].

approccio integrato per la gestione del dolore. Come indicato nella **Figura 1**, sono cinque i sistemi corporei notoriamente coinvolti nel processo di autoguarigione, i quali operano in modo armonico ed equilibrato per il fine ultimo di alleviare il dolore causato da vari fattori scatenanti. Una revisione

^aL'autoguarigione è la capacità innata dell'organismo e della mente di favorire meccanismi per il ripristino dell'equilibrio, al fine di alleviare il dolore

^bCon l'espressione **medicina complementare e alternativa** si indicano tutti quei prodotti medicinali e quelle pratiche che non rientrano nell'assistenza medica standard, per esempio agopuntura, attività fisica, rimedi naturali e dispositivi medici

sistematica di 49 sondaggi condotti in 15 paesi ha prodotto un'evidenza che dimostra l'applicazione considerevole di approcci complementari e alternativi, specialmente nella popolazione generale adulta [3]. Questa realtà trova riscontro nel fatto che le linee guida applicabili adottano sempre più spesso la cosiddetta medicina complementare e alternativa (CAM)^b, tra cui fisioterapia/massaggi, attività fisica, termoterapia, ultrasuoni, agopuntura, dispositivi medici e yoga [2].

La medicina integrativa^c potrebbe ridurre il ricorso agli analgesici tradizionali e quindi il rischio di effetti indesiderati [2]. Al contempo, esistono fattori psicosociali che possono contribuire al mantenimento della salute psicosociale e spirituale, per esempio attraverso tecniche di mindfulness; attività quali yoga ed esercizio fisico possono favorire la salute mentale e alleviare la depressione, il che può a sua volta causare una riduzione del dolore. Questo concetto è supportato da studi clinici: per esempio, delle interviste qualitative hanno evidenziato una percezione di sollievo dal dolore e di miglioramento del benessere a seguito dell'adozione di approcci complementari e integrativi in una struttura di assistenza a lungo termine [4].

^cLa medicina integrativa si concentra sulla persona nella sua globalità e utilizza tutti gli approcci terapeutici adeguati, inclusa la CAM, per favorire salute e guarigione ottimali.

In conclusione, l'introduzione di approcci complementari e integrativi a sostegno della capacità dell'organismo di guarire se stesso possono ridurre il carico sul sistema muscoloscheletrico e al contempo superare il rischio di effetti indesiderati associato alle terapie farmacologiche tradizionali.

Letteratura

1. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global burden of disease 2019. <https://www.thelancet.com/lancet/visualisations/gbd-compare> (accessed on the 25.10.2021).
2. McSwan J, Gudin J, Song XJ, Grinberg Plapler P, et al. Self-Healing: a concept for musculoskeletal body pain management – scientific evidence and mode of action. *J Pain Res* 2021;14:2943–58.
3. Harris PE, Cooper KL, Relton C, Thomas KJ. Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by the general population: a systematic review and update. *Int J Clin Pract* 2012;66:924–39.
4. Evans R, Vihstadt C, Westrom K, Baldwin L. Complementary and integrative healthcare in a long-term care facility: A pilot project. *Glob Adv Health Med* 2015;4:18–27.

Conflitto di interessi: B. Giannakopoulos, H. Kechemir, M. Amessou, I. Igracki Turudic sono dipendenti di Sanofi.

Dichiarazioni: Medical writing e pubblicazione finanziati da Sanofi.

Informazioni sul manoscritto

Inoltrato il: 19.11.2021

Accettato il: 25.07.2022

Pubblicato il: 06.09..2022