Prevenzione del dolore in ostetricia: focus sulla gravidanza

Prof.ssa Nicoletta Di Simone
Department of Biomedical Sciences, Humanitas University, Milano
UnitÃ Multidisciplinare di Patologia della Gravidanza, Humanitas San Pio X, Milano

Prof.ssa Nicoletta Di Simone
Prevenzione del dolore in ostetricia: focus sulla gravidanza
Corso ECM su "Dolore, infiammazione e comorbilità in ginecologia e ostetricia", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 23 novembre 2022

Sintesi del video e punti chiave

Il travaglio è il momento della gravidanza in cui fisiologicamente la donna sperimenta dolore, sia pure in misura molto soggettiva e differente da caso a caso. Ma il dolore può talvolta manifestarsi in modo inaspettato anche nel corso della gravidanza, e anche in quadro di buona salute complessiva, senza peraltro essere legato a patologie che compromettano le condizioni della gestante o del nascituro. E' quindi fondamentale conoscere la storia clinica della paziente che si ha di fronte, oltre al suo assetto emotivo, cognitivo e socio-culturale, in modo da aiutarla ad attraversare la gestazione e il momento decisivo del parto senza paura, senza dolore e senza la sensazione di essere sola.

In questo video la professoressa Di Simone si concentra dapprima sulla gestione del dolore nel terzo trimestre di gravidanza, e illustra:
i cambiamenti posturali e ormonali che lo possono favorire, con particolare attenzione alle finalità e alle conseguenze dell'elevata produzione di relaxina da parte del corpo luteo e della placenta;
le modificazioni metaboliche, evidenti sin dal primo trimestre e via via sempre più significative, che determinano una profonda modificazione del microbiota intestinale, con una maggiore permeabilità di barriera, uno stato di insulino-resistenza e un quadro pro-infiammatorio che possono favorire una più accentuata vulnerabilità al dolore, anche se questa correlazione non è ancora stata pienamente dimostrata in letteratura.
Nella seconda parte della lettura, la professoressa offre un ampio inquadramento del dolore del cingolo pelvico e del dolore lombare, di cui soffre il 45% delle donne nel terzo trimestre, spiegando:
la terminologia utilizzata in letteratura per designare i due sintomi;
le differenti cause che li possono determinare: ortopediche, ostetriche, infettive, urologiche, vascolari;
alcune abitudini di vita e situazioni di salute che li possono inasprire: sollevamento di pesi eccessivi, sedentarietà, elevato indice di massa corporea;
alcuni semplici test posturali per accertarne la presenza;
le possibilità di trattamento: educazione della paziente a corretti comportamenti, terapie fisiche, ginnastica posturale, farmacoterapia;
un caso clinico particolarmente emblematico della complessità dei fattori eziologici in gioco e della costante necessità di un'attenta diagnosi differenziale.
Infine, nella terza e ultima parte della lettura, la professoressa Di Simone illustra:
i due stadi del travaglio e le differenti forme di dolore che li caratterizzano;
i due

tipi di analgesia neuroassiale (epidurale e spinale-epidurale, o combinata), ciò che li differenzia dal punto di vista operativo, le loro controindicazioni, le complicanze e gli eventi avversi;
le forme di prevenzione non farmacologica del dolore durante la gestazione: yoga, esercizi aerobici in acqua, stili di vita e movimenti adeguati allo stato gravidico;
le forme complementari di trattamento del dolore in sala parto, e la strategia psicologica che le accomuna: assistenza continua da parte di un caregiver, birth ballo, musicoterapia, aromaterapia, realtà virtuale;
un tipico limite degli studi che analizzano l'efficacia di queste tecniche;
la necessità di definire una strategia antalgica personalizzata, integrando terapie farmacologiche e tecniche complementari nella consapevolezza che, conformemente alle raccomandazioni dell'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), la sola richiesta da parte della partoriente è un'indicazione clinica sufficiente per offrire l'analgesia in travaglio.