

---

# I 100 SINTOMI DELLA FIBROMIALGIA

---

*(Tratto dal libro "Prigionieri della fibromialgia, La speranza ritrovata" del Dr. André Mergui)*

Questa lista permette al fibromialgico di riconoscersi o ricordarsi sintomi dei quali ha sofferto.

- **Acufeni:** fischi o vibrazioni nelle orecchie. Sono dei rumori ininterrotti che risuonano nella testa. Provengono dagli spasmi dei muscoli tensivi del timpano e corrispondono ai seguenti criteri definiti dal Dr. Vernon di Portlanad. Sensazione di orecchio tappato, presenza di uno o più suoni, modifica del ronzio durante la masticazione. L'acufene è molto invalidante perché questo rumore continuo e ossessionante, che risuona nella testa, finisce col dare la sensazione di «impazzire». I pazienti descrivono anche delle sensazioni di tintinnio, talvolta di prurito e di diminuzione dell'acuità uditiva.
- **Allergie:** ipersensibilità ai vari allergeni (medicamenti, alimenti, inquinamento). Il fibromialgico è irritato da tutto. Questo fatto può congestionare il suo naso, provocare prurito e bruciore agli occhi che lacrimano sovente.  
Fare riferimento a: **distorsione delle sensazioni.**
- **Amnesia:** fa dimenticare al fibromialgico dove ha parcheggiato la propria auto.
- **Ansietà:** fare riferimento a: **depressione.**
- **Apnea del sonno.**
- **Articolazione temporo-mandibolare:** silenziosa e indolore o a volte, al contrario, rumorosa e dolente, che rende difficile l'apertura e la chiusura della bocca, provocando uno schiocco o un salto. Dando a volte anche l'impressione di uno slogamento. Può crepitare, sub-lussarsi.
- **Astenia e fatica cronica.**
- **Bocca:** è spesso secca, come nella sindrome di Gougerot Sjögren. Difficoltà a spalancarla mantenendola in asse. La deviazione all'apertura o alla chiusura della bocca, è frequente.
- **Brividi.**
- **Bruxismo:** denti che digrignano di giorno come di notte, le mascelle sono sempre strette senza avere il minimo riposo, sono in uno stato spasmodico.
- **Camminare:** si ha la sensazione di essere attirati da un lato, come se volessimo spingere la persona che sta accanto a noi.
- **Cervicale:** forte difficoltà ad allungare la testa ( per esempio sulla poltrona del dentista), che può complicarsi provocando nausea, poiché l'intersezione faringea non è più nel suo asse. Pertanto per il fibromialgico può diventare indispensabile portarsi il proprio cuscino ad ogni spostamento, che consenta di mettersi a letto conservando la postura curvata che impone la spirale del proprio corpo.
- **Circolazione sanguigna:** sembra essere perturbata e si possono osservare dei disturbi della colorazione cutanea sui lobi delle orecchie, sulle mani o sulle caviglie. I pazienti descrivono una sensibilità esagerata al freddo.
- **Colletti dentari:** molti pazienti soffrono di sensibilità ai colletti, zona che unisce il dente alla gengiva.
- **Colon irritabile:** coliti e alternanza di diarrea a stitichezza, il fibromialgico si lamenta di avere l'intestino fragile, di tollerare sempre meno gli alimenti con impossibilità di digerire, «tutto rimane sullo stomaco».
- **Concentrazione:** fortemente perturbata. Rende difficile seguire una conversazione o un esposto.
- **Condotto uditivo:** impressione d'averlo tappato, prude e produce eccessivo cerume.  
Fare riferimento ad: **acufeni.**
- **Crampi muscolari:** notturni unilaterali, provocati dal caldo o dal semplice sfioramento delle lenzuola.

- **Denti:** quando un dente è sofferente per disfunzione, resta asintomatico e si esprime soltanto a distanza, dove non ci si aspetta che agisca. Se un dente si trova mal posizionato con il suo antagonista, manifesta tutta la sua sofferenza nel resto del corpo, ma raramente sul mascellare.
- **Deviazione della mascella:** all'apertura o alla chiusura e conseguente
- **Difficoltà allo stesso movimento.** Fare riferimento ad: **articolazione temporo-mandibolare.**
- **Depressione:** associata ad uno stato ansioso permanente, a volte alla perdita dell'appetito, a crisi di panico o di pianto.
- **Difficoltà ad esprimersi e comunicare.**
- **Difficoltà a salire o scendere le scale.**
- **Difficoltà ad alzare o abbassare le braccia.**
- **Disfagia:** difficoltà ad inghiottire, più riprese per far passare l'alimento nell'esofago. False strade possono esserci nel quadro di un fibromialgico.
- **Disfonia:** difficoltà a parlare, estinzione della voce o spostamento brutale della voce cantata.
- **Dispareunia:** dolori durante i rapporti sessuali, dolori vulvari.
- **Distorsione delle sensazioni:** tanto che un bacio, o lo sfioramento della cute, possono provocare dolore.
- **Disturbi dell'umore:** il dolore per il corpo non più in asse, esaurisce i fibromialgici rendendoli fragili, con «i nervi a fior di pelle». Consuma la loro vitalità, li esaurisce a poco a poco e finisce per consumare la loro forza e la loro volontà. Hanno talvolta difficoltà a mantenere il controllo delle loro azioni e sono poi dispiaciuti per la mancanza di serenità durante le stesse. Per un nonnulla lo sbalzo d'umore è frequente.
- **Diminuzione delle performances fisiche:** impressione di essere invecchiato, impossibilità di svolgere tutto il lavoro che si faceva prima, sensazione di sovraffaticamento, di esser al massimo delle proprie possibilità.
- **Diminuzione delle performances intellettuali:** impressione di aver perso la propria vivacità di mente.
- **Diminuzione delle performances sessuali:** soprattutto diminuzione della libido.
- **Disturbi digestivi:** dolori, gonfiori, a volte bruciori di stomaco, gas, stato di nausea.
- **Dita:** rosse o bianche e gelate. Fare riferimento a estremità.
- **Dolore alla pressione dell'articolazione temporo-mandibolare:** solamente unilaterale.
- **Dolore alla masticazione.**
- **Dolori alla testa:** sottoforma di emicrania, dolore vascolare, tensione unilaterale sul cranio, alla tempia, oppure dietro gli occhi, in fondo all'orbita.
- **Dolori facciali:** questi dolori unilaterali si situano sulla proiezione cutanea del canino superiore o del dente da latte. Si irradiano sovente attorno all'orbita.
- **Dolori mestruali:** amplificazione dei dolori.
- **Dolori muscolari unilaterali alla pressione:** il Collegio Americano di reumatologia (ACR), ha descritto i nove punti bilaterali dolorosi seguenti nel 1990. Nel caso in cui, 11 su 18 punti sono dolorosi alla pressione il soggetto ha, secondo l'ACR, l'88% di possibilità di essere fibromialgico.
  - punto sotto-occipitale, all'inserzione del muscolo all'altezza dell'emergenza del nervo di Arnold
  - punto cervicale all'altezza C5-C7
  - punto in mezzo al bordo superiore del trapezio
  - punto epicondiliare situato a 2 cm. dall'inserzione ossea dell'avambraccio
  - punto tra la scapola e la colonna vertebrale
  - punto gran trocantere
  - punto intercostale anteriore situato a 2 cm. dallo sterno
  - punto glutei
  - punto ginocchio interno situato sopra il ginocchio all'altezza del crociato.

- **Dolori spontanei:** diffusi e lancinanti ai muscoli, ai tendini, ai legamenti ed alla pelle. Talvolta si ha la sensazione di bruciore, si hanno crampi, formicolii. Questi cambiano punto, intensità e caratteristiche nel corso del tempo, secondo il grado di umidità, dello stress, dell'attività fisica o dell'aria ambientale. Nessuna parte del corpo ne è risparmiata, dalla mano alla spalla, dal piede all'anca, dal fondo schiena alla sommità del cranio, alla tibia, al tallone.
- **Dolore toracico unilaterale:** è percettibile tra due costole a 4 cm dal bordo dello sterno, oppure dietro, a 5 cm dall'apofisi spinale. Si riscontra questo dolore sovente a sinistra sulla quinta costola. Esso impedisce di riempire i polmoni d'aria come si vorrebbe. Essendo intercostale, può far pensare ad un dolore precordiale.
- **Endometriosi.**
- **Esami sanguigni particolari:** Jon Rassel M.D. dell'Università del Texas A. Health Science Center a San Antonio sostiene che la sostanza P si trova in quantità importante nel cervello dei fibromialgici. Al contrario il tasso di serotonina, sarebbe inferiore al normale. La dopamina, la noradrenalina, l'istamina, la GABA, la calcitonina peptide e tutti i neuromediatori sarebbero perturbati. Tutto l'asse ipotalamo-ipofiso-surrenalico sarebbe perturbato, come pure il sistema nervoso vegetativo.
- **Estremità:** le dita non possono sopportare il freddo e le mani appaiono bianche non vascolarizzate e fredde in inverno come nella malattia di Raynaud.
- **Fatica:** esaurisce e mette l'individuo nell'incapacità di svolgere le attività abituali e con tendenza a mettersi a letto.
- **Feci:** poco consistenti, alternando diarrea a stitichezza. Fare riferimento a colon irritabile.
- **Ferro:** nel fibromialgico è stata pure evocata una mancanza di ferro. In presenza di danno nei faneri, si hanno pertanto capelli fragili, unghie striate, mucosa boccale secca e atrofizzata, fessure agli angoli della bocca.
- **Fertilità maschile:** i disturbi ormonali dell'asse ipofisi-gonade, diminuirebbero la fertilità
- **Fotofobia:** impossibilità di sopportare la forte luce del giorno o lo scintillio della luce artificiale.
- **Forza:** perdita a livello delle mani con predominanza unilaterale sul 4° e 5° dito.
- **Ginocchia che si piegano.**
- **Goffaggine:** sovente, involontariamente, al fibromialgico sfuggono gli oggetti dalle mani. Allo stesso modo urta, picchia, si inciampa oppure si ferisce senza ragione apparente.
- **Gola:** raschia, dando l'impressione d'aver in permanenza del muco.
- **Gonfiore:** unilaterale delle estremità, delle dita o dal piede sino al ginocchio, l'anello non può più essere tolto dal dito o una gamba diventa improvvisamente più grossa dell'altra. Questo gonfiore non concerne le articolazioni, ciò permette di differenziarlo dalle affezioni infiammatorie articolari.
- **Idea suicida:** frequente, ma per fortuna raro il passaggio all'atto stesso.
- **Ideazione:** i pazienti descrivono quali disturbi, l'impressione di essere altrove, di "camminare accanto a se stessi" e di avere sempre più difficoltà a svolgere il proprio lavoro.
- **Impazienza:** è la sindrome delle gambe senza riposo, un bisogno irrefrenabile di muoverle, sollevarle, che ci si trovi in piedi, seduti o a letto. Questi movimenti quasi involontari possono svegliare la persona o il partner.
- **Imprecisione:** ad esempio nel colpire una palla, con una netta differenza nel tocco tra i due piedi.
- **Inadattabilità allo sforzo.**
- **Intorpidimento degli arti:** sensazione di formicolio.
- **Ipersensibilità:** agli odori, alla luce, al rumore, a qualsiasi ambiente sonoro, al caldo, al freddo, alle sigarette. Ipersensibilità a tutti gli allergeni, medicinali, alimenti o additivi alimentari, inquinamento. Le reazioni sono simili a quelle delle allergie vere, ma si distinguono per la capacità di scomparire senza desensibilizzazione, giusto dopo il trattamento d'osteopatia dentaria.
- **Irritabilità:** sbalzi d'umore frequenti per un nonnulla.
- **Libido:** perdita del desiderio sessuale.

- **Masticazione difficile:** difficoltà a mordere una mela, impressione di mascella «impazzita» che non sa come chiudersi. Sensazione di spostamento della mandibola che rende penosa la masticazione.
- **Memoria:** a corto termine, perturbata, viene a mancare senza ragione rendendo difficile anche il riconoscimento di luoghi familiari.
- **Mestruazioni:** dolorose soprattutto durante i periodi di crisi, dando l'impressione di non riuscire ad eliminare quanto deve essere eliminato.
- **Mialgie.**
- **Mioclonie:** durante la notte, spasmi incontrollati, agitano gambe e braccia.
- **Movimenti incontrollati:** degli arti durante la notte, sovente unilaterale, sindrome della gamba senza riposo.
- **Mucose:** secchezza della bocca e degli occhi simile alla sindrome di Sjögren.
- **Nebbia:** è così che i pazienti descrivono quanto avvertono nell'ambiente che li circonda, l'impressione di vivere nella bambaglia che gli americani indicano con la parola «fibrofog».
- **Occhi:** sono spesso secchi, bruciano e prudono come in presenza di un granello di sabbia. La vista a volte può essere annebbiata, i globi oculari possono arrossare dopo un periodo di lettura. Una delle palpebre può battere sotto l'influenza di spasmi incontrollabili. Altre volte diventa penoso sopportare la luce.
- **Occlusione dentale:** il 95% dei pazienti si lamenta di non poter chiudere correttamente la bocca, come se un ostacolo interferisse fra i denti, impedendone un perfetto ingranamento.
- **Palpitazioni cardiache:** malessere
- **Panico:** crisi notturne con insufficienza respiratoria e impressione di morire.
- **Parestesie:** disturbi della sensibilità delle mani con predominanza sul 4° e 5° dito. I pazienti descrivono una sensazione di «formiche che strisciano sulla pelle», bruciori, intorpidimenti o pizzicori che possono irradiarsi sino alla spalla. Il piede è meno sovente interessato da queste parestesie.
- **Pelle:** secca, squamata, ruvida nella quale è difficile conficcare un ago. I pazienti sono colti da crisi con irrefrenabile bisogno di grattarsi sino al sanguinamento tanto è forte il prurito che sentono. Possono essere osservati disturbi di colorazione cutanea, dando alla pelle un aspetto marmorizzato.
- **Piede:** se il corpo non è più in asse, il piede non può appoggiarsi uniformemente sul suolo. Gli appoggi sono trasferiti il più delle volte nella parte anteriore del piede cosicché in piedi o camminando i piedi possono subire ferite: calli, duroni, vesciche.  
Ad uno stadio più avanzato si avrà l'impressione che il piede cambi forma al punto che diventa penoso portare le scarpe. I più attenti descrivono un'impressione di rotazione degli alluci sul loro asse ed una perdita del parallelismo dei due piedi. Queste ferite associate ai dolori della pianta del piede, finiscono per far rinunciare alla voglia di camminare.
- **Prurito:** grattamento incontrollabile della pelle a livello dei polpacci o degli avambracci.
- **Rigidità:** impressione di essere rinchiusi in un corsetto di gesso che impedisce i movimenti, sia quando ci si alza dal letto, sia dopo aver mantenuto a lungo (30 minuti bastano) la stessa posizione, in piedi, seduti o nel letto. Guidare per un'ora fa scattare questa rigidità che ha la particolarità di accentuarsi nei cambiamenti di temperatura o secondo l'umidità ambientale.
- **Ronzii:** fare riferimento ad acufeni
- **Seno:** malattie fibrocistiche
- **Seno frontale:** dolori che possono far pensare a delle sinusiti senza poterne dimostrare la presenza sulle radiografie.
- **Sonno:** il soggetto dorme meno in quantità senza trovare «un sonno riparatore». La quarta fase del sonno, chiamata fase delta non svolge più il suo ruolo riparatore, sregolando l'ormone della crescita ed il suo potere di riparazione tissutale e ostacolando la ricarica di tutto il sistema immunitario. In pratica il fibromialgico avrà delle fasi di ipersonnia. Si sveglia sovente durante la notte senza potersi riaddormentare, ed il mattino è così stanco come se non avesse dormito del tutto. Talvolta è svegliato

da crisi di terrore con la sensazione di non poter più respirare. Moldofski H. ha potuto dimostrare che i fibromialgici soffrivano di un disturbo del sonno profondo a onde lente.

- **Spasmi muscolari:** concernenti tutti i muscoli rossi.
- **Stato confusionale:** non riuscire a trovare le parole giuste, nel corso di una conversazione.
- **Sudori abbondanti.**
- **Termica:** sensazione di avere troppo caldo in estate e troppo freddo in inverno.
- **Tiroide:** il più sovente ipotiroidismo instabile, difficile da equilibrare.
- **Tonsillite e laringite:** sono frequenti visto che la perdita dell'asse diminuisce la buona ventilazione di questa zona e ne favorisce l'infiammazione.
- **Tunnel carpale:** la fibromialgia può provocare dei sintomi simili alla sindrome del tunnel carpale.
- **Udito:** perdita delle basse frequenze o diminuzione dell'acuità uditiva.
- **Umore altalenante:** dipende dal tasso di endorfine circolante. Queste variazioni timiche non permettono al fibromialgico d'essere preso sul serio o considerato un vero malato.
- **Urine:** bisogno assoluto e frequente senza infezione, è la sindrome della vescica irritabile. Delle perdite urinarie al minimo sforzo (camminare, salire le scale, correre) sono frequenti nella donna. Questo si complica spesso in cistiti recidivanti.
- **Vampate di calore.**
- **Vertigini:** il soggetto descrive un'impressione di perdita di contatto con il suolo, di non più sentire il suo passo a terra.
- **Vista:** doppia o dolorosa unilateralmente nel quadrante superiore (alle 11 o alle 13). I pazienti descrivono delle «mosche volanti» o delle false immagini che si spostano davanti ai loro occhi. Secondo la loro frequenza queste impressioni possono considerevolmente disturbare la guida dell'auto.
- **Vulva:** durante le crisi, le donne descrivono dei dolori tipo bruciori o spasmi che possono far pensare ad un herpes.

**La fibromialgia** non si scopre con gli esami del sangue abituali e nemmeno con radiografie risonanza magnetica o con una biopsia tissulare.

