

Le tecniche non farmacologiche per il controllo del dolore nel bambino

Simona Caprilli

Psicologa

Servizio di terapia del dolore & cure palliative

AO A. Meyer – Firenze

Tel. 055/5662456

e-mail s.caprilli@meyer.it

Le tecniche non farmacologiche¹ sono ampiamente utilizzate nel bambino per il controllo del dolore da procedure e dell'ansia e paura che ne deriva; sono tecniche psicologiche che derivano dalla teoria *cognitivo comportamentale*, e possono essere applicate da chiunque sia preparato (medici, infermieri, genitori, volontari).

Lo scopo delle tecniche è quello di allontanare la mente del bambino dallo momento di dolore e paura che sta vivendo, attraverso un processo di dissociazione mentale per raggiungere un vero e proprio stato di *trance* in cui è possibile controllare le sensazioni fisiche dolorose

Queste tecniche sfruttano le notevoli capacità immaginative che i bambini possiedono, infatti essi –per loro natura- hanno dei confini mentali tra fantasia e realtà molto più fluidi e permeabili di noi adulti . sono poi coinvolte altre funzioni mentali:

- Immaginazione
- Motivazione
- Memoria
- Concentrazione
- Precedente insegnamento

QUALI SONO LE TECNICHE?

Schematicamente le tecniche non farmacologiche sono:

1. Respirazione (Nuvola Rossa e Bolle di Sapone)
2. Rilassamento
3. Visualizzazione
4. Desensibilizzazione (Guanto Magico e Interruttore)
5. Distrazione e Coinvolgimento

1. RESPIRAZIONE

Favorire la respirazione nel bambino lo aiuta ad allontanare la paura e il dolore causato per esempio da un prelievo. Si incoraggia a buttare fuori la paura e il dolore con una nuvola rossa; oppure si usano le bolle di sapone. Può essere usata a partire dai 3-4 anni in poi.

2. RILASSAMENTO

¹ Il termine “non farmacologiche” è stato criticato da autori statunitensi perché diminutivo rispetto a *qualcosa che non è*. In alternativa si può utilizzare l'espressione “tecniche psicofisiche” o “psicologiche” o “tecniche di medicina complementare”

Si può consigliare al bambino di tenere il corpo morbido e rilassato, partendo dalla muscolatura del collo fino alle braccia e alle gambe. Può essere usata a partire dai 5 anni in poi.

3. VISUALIZZAZIONE

Nella "visualizzazione" il bambino viene prima fatto rilassare, poi è guidato a immaginare una situazione e/o un luogo preferiti in cui vorrebbe trovarsi. Concentrandosi sui particolari di ciò che ha immaginato, il bambino distoglie l'attenzione dall'angoscia, dalla paura e anche dal dolore da procedura. L'età ottimale per questa tecnica va dai 5 anni in poi.

Consigli per la visualizzazione:

Posizione comoda: il bambino preferibilmente deve stare seduto o disteso

Invitare il bambino alla respirazione: (parlare lentamente ed a voce bassa seguendo il suo ritmo respiratorio) "Facciamo insieme 3 respiri lenti e profondi... Senti l'aria che entra fresca nel naso ed esce calda"

Chiudere gli occhi

Rilassamento: "Rilassa tutto il tuo corpo, in tutte le sue parti... Lascia che ogni muscolo si rilassi ad ogni respiro."

"Adesso lascia andare via la tua mente. Immagina di essere lontano da questa stanza, in un posto bello, quello che preferisci. Un posto dove sei già stato o dove vorresti essere.

Guarda intorno a te in questo posto bello e vedi i colori che ci sono ... senti i profumi ... ascolta i suoni ... guarda le persone che ci sono. Guarda tranquillamente tutto ciò che succede intorno a te e rilassati in questo posto fantastico. Sei lontano da questa stanza e lontano da quello che succede al tuo corpo."

Ritorno "Adesso, se sei pronto, veniamo via dal posto fantastico... torniamo nella stanza. Conterò fino a 3.

1 inizia a tornare nella stanza;

2 senti la sedia (o il letto) sotto di te;

3 apri gli occhi.

Chiedere al bambino come è andata. Discutere – se ne ha voglia – sul posto visitato.

4. DESENSIBILIZZAZIONE

La desensibilizzazione è un processo più complesso in cui il bambino deve essere preparato in modo graduale passando prima attraverso la respirazione ed il rilassamento, poi lo si guida facendolo concentrare sulla zona corporea dove è presente il dolore o verrà fatta la procedura dolorosa. Il bambino ripete il processo nella sua immaginazione e si allontana dalla situazione dolorosa, poi è guidato attraverso una serie di successivi avvicinamenti di ritorno alla realtà. Il bambino in seguito acquisisce un controllo maggiore ed è capace di utilizzare la immaginazione o la distrazione durante le cure mediche.

Un esempio di desensibilizzazione è "le tecnica dell'interruttore" (dai 9 anni in poi).

Dopo il rilassamento si invita il paziente a visualizzare nella sua mente un interruttore in grado di abbassare la sensibilità al dolore della zona cutanea dove sarà fatta la procedura.

"I nervi del tuo corpo mandano i messaggi di dolore al tuo cervello che le elabora e li rimanda indietro al corpo. Possiamo focalizzare l'attenzione sugli interruttori che controllano l'invio dei messaggi di dolore. E possiamo girare questi interruttori così che il corpo riceve un diverso messaggio e meno dolore". Poi si induce il rilassamento e si fa concentrare sull'interruttore: " adesso concentrati, trova l'interruttore nella tua testa che comanda la parte del tuo corpo dolorante. Fammi un cenno con la testa quando l'hai trovato. Nota il colore e il tipo dell'interruttore e abbassalo ... grado dopo grado ... a ogni livello nota che il dolore si abbassa... continua ad abbassarlo e poi starai molto meglio.

Nella tecnica del "guanto magico" si simula di calzare un guanto invisibile, massaggiando dolcemente la mano, in cui verrà posizionato l'ago, in modo da desensibilizzarla dal dolore.

5. DISTRAZIONE E COINVOLGIMENTO

La distrazione prevede l'uso di oggetti quotidiani del bambino che, entrando nel contesto ospedaliero, catturano la sua attenzione allontanando la paura e l'ansia del dolore. Usando libri tridimensionali, video, giochi (anche personali, portati da casa) durante la procedura dolorosa, il bambino verrà impegnato mentalmente in attività a lui gradite. Molto gradite, soprattutto dai piccoli, sono le bolle di sapone. *Le tecniche di distrazione* aiutano i bambini a rimuovere la loro attenzione dalle procedure prettamente mediche in altre direzioni più piacevoli e divertenti. Esempi possono essere il raccontare una storia, leggere libri preferiti, fare bolle di sapone, giocare.

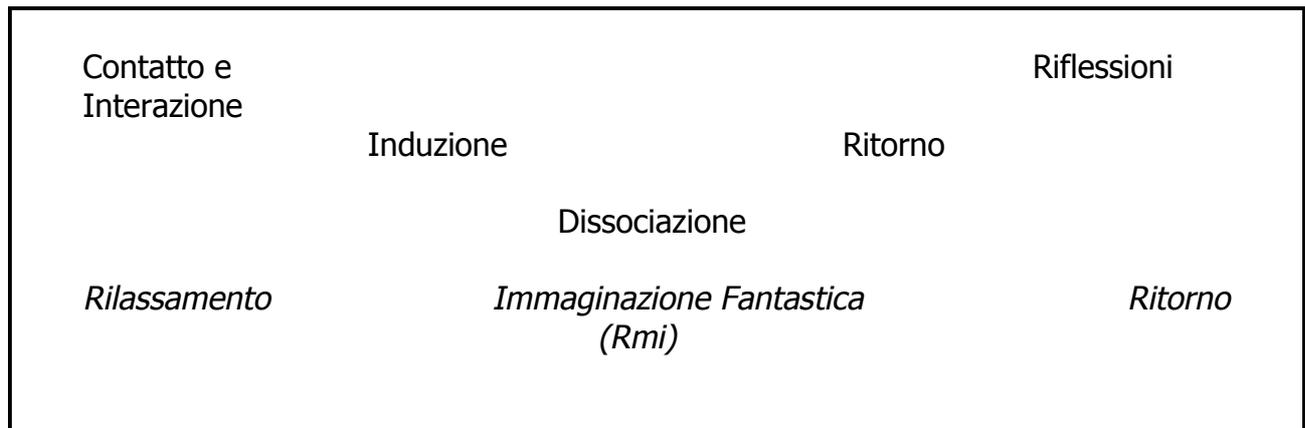
Il coinvolgimento consiste nel rendere partecipe il paziente durante la procedura dolorosa o paurosa, per esempio anche le più semplici come la rimozione del cerotto.

APPROCCIO AL BAMBINO

Per applicare le tecniche in un contesto sereno e costruttivo è fondamentale instaurare una relazione di fiducia con il paziente e con i suoi genitori, per cui si consiglia di seguire il seguente schema nell'approccio al bambino:

1. **Contatto iniziale:** l'operatore conosce il bambino, stabilisce una relazione di fiducia e garantisce la sua presenza durante le procedure; in questa fase è necessario ottenere la sua attenzione.
2. **Dialogo:** l'operatore accoglie il paziente, ascolta ed esplora i suoi interessi, i bisogni e le sue esperienze passate.
3. **Informazione prima dell'induzione:** l'operatore fornisce informazioni relative alla procedura medica e sulle tecniche di controllo del dolore (modalità di aiuto).
4. **Induzione e permesso:** coinvolge il bambino nel rilassamento e lo aiuta ad andare lontano nella rappresentazione fantastica, quanto il bambino desidera.
5. **Coinvolgimento e dissociazione:** il paziente viene coinvolto nell'immaginazione mentale; può comprendere comunicazioni interpersonali e intrapsichiche; il paziente usa l'immaginazione per dissociarsi dalla situazione dolorosa; questa fase può comprendere tecniche di distrazione e concentrazione.
6. **Ritorno dallo stato di immaginazione:** è invertita la suggestione indotta nelle fasi precedenti e si chiede al paziente di tornare nel luogo e nello spazio presenti; è vietato dare ordini (i punti 4,5,6 sono rappresentati nella figura)
7. **Riflessione e comunicazione:** si invita il paziente a riflettere sull'esperienza (con l'aiuto del terapeuta) sia verbalmente che interiormente; può anche esprimere l'esperienza scrivendo o disegnando.
8. **Suggerimenti per uso futuro:** il terapeuta suggerisce quali cambiamenti possono essere fatti e specifica che l'efficacia della tecnica migliora con la pratica. Può suggerire che l'uso della tecnica nella prossima procedura avrà degli effetti positivi. Il terapeuta esprime il suo apprezzamento per la collaborazione del paziente.

Fig.1 Fasi di base per una semplice visualizzazione terapeutica



Tali tecniche di rilassamento possono essere ottimamente **integrate alla farmacologia** sia che il paziente necessiti di un'anestesia generale, di una sedazione profonda, o di una sedazione conscia. Infatti al momento dell'induzione di un'anestesia o sedazione, il bambino può essere coinvolto con la respirazione e visualizzazione o con la distrazione. Lo stesso vale per il risveglio; mentre il bambino riprende conoscenza lo si invita a respirare, rilassarsi, prendere energia, spiegandogli che tutto è andato per il meglio.

All'interno di questo percorso un ruolo fondamentale è rivestito dal **genitore** in quanto è il migliore esperto del bambino, dei suoi bisogni e desideri. Nel trattamento del dolore i genitori diventano degli alleati che contribuiscono alla scelta ed al risultato della tecnica. Infatti se adeguatamente addestrati, i genitori applicano rilassamento, distrazione, respirazione ecc. con il proprio figlio durante il momento di dolore.

La scelta della tecnica non può prescindere dalla valutazione delle **caratteristiche di personalità** del bambino; la respirazione ed il rilassamento sono più indicati per bambini con capacità di concentrazione e di autocontrollo. Invece bambini più vivaci ed estroversi sono più adatti per la distrazione. In generale bisogna tenere conto delle seguenti variabili individuali:

- età
- sviluppo cognitivo
- motivazione
- capacità di coinvolgimento immaginativo
- tratti di personalità del bambino
- adattamento psicologico alla malattia
- fase del trattamento
- interazione bambino - genitori

ESEMPIO PRATICO.. IN 10 MINUTI (e anche meno)

Situazione: un bambino di 8 anni sta per affrontare una procedura medica, una puntura lombare. Vi è richiesto di aiutarlo nel controllo del dolore. Vi siete immaginati un risultato positivo, siete fiduciosi e aperti all'ascolto del bambino.

PROCEDURA

Contatto e interazione preliminare

Ciao. Mi chiamo e tu?

Roberto

Quanti anni hai Roberto?

Otto

Piacere di conoscerti Roberto di 8 anni. Perché sei venuto in ospedale oggi?

Devo far un controllo per la mia malattia, la leucemia,

Esplora le esperienze passate con le procedure

Cosa succede durante il controllo?

Beh, prendono del sangue e oggi mi faranno un prelievo del midollo.

E per te com'è?

Pauroso

Hai mai avuto un prelievo del midollo prima?

Si tre volte

Sono un monte di prelievi. Cosa provi quando ti fanno uno di quelli?

Fa male

Molto?

Si

Cosa fa male?

La puntura che intorpidisce fa più male. Poi non è così male. Ma una volta hanno sbagliato mira e lo hanno dovuto rifare.

Mi puoi dire come avviene? Devi solo salire sul tavolo e stare fermo o devi essere aiutato?

Io sto fermo altrimenti potrebbero doverlo rifare

Capisco, ma è pauroso e fa molto male

Si

Preparazione all'insegnamento del bambino

Allora io sono qui per aiutarti con il tuo prelievo del midollo. Conosco dei modi per renderlo più facile del solito. Ti voglio insegnare dei trucchi. Alcuni bambini pensano siano dei trucchi magici poiché funzionano così bene. Ma prima di insegnarti questi trucchi lascia che ti faccia una domanda. Hai una immaginazione abbastanza buona? Voglio dire sei bravo a pensare a cose che sono divertenti da fare e vederle come un film nella tua mente?

Lo faccio spesso

È facile per te immaginare qualcosa di divertente ora?

(pausa) immaginati qualcosa di divertente ora (l'espressione di Roberto cambia e sorride) sei stato grande, potevo vedere quel sorriso. Cosa stavi facendo?

Andavo in bicicletta nella strada in cui abito

Bello! Hai notato che quando fai ciò tendi a dimenticare dove sei e smetti di essere spaventato?

Si (sorpreso)

Allora vorrei insegnarti alcuni modi per farti affrontare il tuo prelievo del midollo in modo che potresti anche dimenticarti del prelievo mentre sta avvenendo. Potrebbe essere anche

divertente sorprendere la tua mamma e i dottori stando tranquillo. Usando la tua buona immaginazione lo potresti fare. Io ti insegnerò come e lo potremmo fare prima del tuo prelievo così potrai vedere come funziona bene.

OK

Prima sdraiati come fai normalmente quando ti devi fare un prelievo del midollo e preparati a imparare dei trucchi splendidi.

Insegna la tecnica RMI

Ok questa è solo una finzione. Ci esercitiamo e nessuno ti farà alcun prelievo, ok?

OK

Prima voglio insegnarti come respirare, rilassarti e usare la tua buona immaginazione durante il prelievo del midollo e renderlo molto più facile, come hanno fatto molti altri bambini. Se ce l'hanno fatta loro ce la puoi fare anche tu.

Induzione e respirazione

Prima vorrei che facessi 3 respiri profondi e lenti e che tu sentissi che i tuoi polmoni si riempiono come un palloncino che si sgonfia. Sì, così. Ora un altro respiro lento e profondo .. bene ... e un altro ... è stata una respirazione veramente buona. E potresti già sentirti più rilassato.

Induzione: rilassamento – tecnica "stringi-rilassati"

Ora ti insegnerò a rilassarti ancora di più. Fai il pugno ... stretto, stretto ancora più stretto.. inspira.. ora lascialo andare con il respiro che esce... rilassato rilassato, ancora più rilassato... senti la differenza? ,, , ora le tue braccia sono rilassate, ancora più rilassate e distese.. e ora facciamolo con tutto il corpo, sei pronto? .. stretto, stretto... stretto.. inspira e .. rilassato, .. rilassato.. rilassato e lascia che il tuo corpo diventi molto , molto molto .. rilassato.. ora fammelo sentire.. benissimo! Molto .. rilassato. Ora che hai imparato la respirazione e il rilassamento allora puoi usare la tua immaginazione.

Induzione: visualizzazione - tecnica del posto preferito

Mentre continui a sentirti molto rilassato immagina di andare nel tuo posto preferito .. pensa ad un posto preferito dove sei stato, dove vorresti essere... puoi lasciare gli occhi aperti oppure potrebbe essere più facile chiuderli lentamente e apprezzare il posto preferito.. guarda intorno nel tuo luogo immaginario e vedi luoghi e colori .. forme e misure... che sono là nella tua immaginazione ... Ascolta i suoni e lasciati andare.. proprio in questo posto, lontano in una felice vacanza .. E' divertente essere proprio nel posto dove vuoi essere ... sentirti bene dappertutto.. e felice... forse presto succederà qualcosa di divertente .. puoi stare così ora.. prenditi tutto il tempo che vuoi per godertelo e quando senti di essere del tutto là fammelo sapere alzando un dito (alza il dito)

Rovesciamento della visualizzazione

Bene. Ora mentre conto fino a tre torna. Uno... stai tornando in questa stanza...due... stai tornando in questo tempo... tre. Ciao. Hai fatto un lavoro magnifico.

PRATICA DELLA FINZIONE

Transizione alla ipnoanalgesia

Ti è piaciuto? Sono contento. Come ti ho già detto mi piacerebbe aiutarti con il tuo prelievo del midollo. Ora fai semplicemente di nuovo quello che hai appena fatto poco fa. Fammi vedere come hai imparato. E mentre fai questo lascia che ti racconti una storia di un bambino che ha imparato questi trucchi magici e ha riso durante i prelievi. Ha riso davvero. E sai come ha fatto? Ti farò vedere.. ora questa è solo una finzione. Ti voglio far vedere...il nuovo modo e forse rideremo anche noi. Sì, così usa la tua respirazione, il tuo rilassamento e la tua buona immaginazione e quando sarai nel tuo posto preferito fai un respirone profondo per farmelo sapere.

Bene. Ora sei rilassato e pronto per imparare un nuovo modo di avere il prelievo e potresti ridere .. e scoprire come renderlo più facile per te stesso.. quindi mentre sei rilassato e disteso nel tuo posto preferito .. ti insegnerò un nuovo modo..”

Tecnica dell'analgesia

INTORPIDIMENTO qualche volta ti si addormenta la mano e la senti intorpidita. Sai come è la sensazione di intorpidimento?

Come ghiaccio o formicolio (potrebbe dire il bambino)

Bene ora fai intorpidire quella parte del corpo che sta per avere il prelievo di midollo. Intorpidita come un cerchio di ghiaccio proprio in quel posto o pensa a quella parte e pensala più intorpidita... bene.. quando avrai il prelievo, te la faranno in un piccolo punto sulla tua pelle. Ora toccherò la tua pelle con l'unghia proprio in quel punto come se fosse un prelievo, dopo che hai fatto 3 grandi respironi.. contrai e rilassa il tuo corpo ... intorpidisci quel piccolo punto ... e vai nel tuo posto preferito.. sorridi quando sei arrivato... e rimani lì mentre hai il finto prelievo sul punto intorpidito della pelle. Magnifico, lo hai fatto alla perfezione, sei stato bravissimo ad imparare.

Tecnica del peggiore dei casi

Ti voglio insegnare un altro trucco nel caso in cui tu sentissi ancora un po' male. Questo potrebbe succedere e c'è un trucco speciale apposta chiamato "Nuvola Rossa". Quindi se mai dovesse succedere, facciamo finta che ti faccia veramente male e io ti pizzicherò un po' più forte ma soltanto quando avrai respirato, ti sarai rilassato, avrai intorpidito la pelle e giocato nel tuo posto preferito. Quando sei pronto fai un respirone profondo e io farò un finto prelievo, mentre tu rimani nel tuo posto preferito. Ora facciamo finta faccia un po' mal per fare il trucco Nuvola Rossa. Fai finta di respirare il dolore nei tuoi polmoni e soffiare via una nuvola rossa. Immagina davvero che sia rossa rossa. Poi mentre inspiri ed espiri il dolore nota come è meno rossa. Poi al prossimo respiro c'è solo un po' di rosso e puoi tornare a giocare di nuovo nella tua immaginazione... Fantastico lo hai fatto di nuovo e ti ho pizzicato forte.

Rovesciamento della visualizzazione

Hai fatto veramente bene. Ora vorrei che smettessi di giocare nel tuo luogo preferito e cominciassi nuovamente a sentire il tuo corpo che è sempre molto rilassato. E mentre torni a questo tempo ed in questo posto, spero tu ti renda conto di avere imparato dei buoni trucchi e molto bene, così quando avrai il prelievo sarai pronto. Quando conterò fino a 3 lascia che il tuo corpo torni alla normalità senza intorpidimenti da alcuna parte eccetto che dove serve e ci prepareremo al prelievo del midollo, apri gli occhi e potrai sentirti molto bene per il lavoro fatto oggi.

Quando lo staff è pronto a fare il prelievo dovete semplicemente replicare il processo e instaurare fiducia nel bambino per poter replicare quello che ha fatto prima.

UN METODO ANCORA PIU' BREVE

Un metodo più breve può essere utilizzato da chi ha già familiarità con il bambino e non ha bisogno di un contatto e interazione lunghi.

Un metodo ancora più breve può essere raggiunto eliminando l'induzione alla respirazione e al rilassamento e cominciando subito con la visualizzazione.

Se il bambino si sente molto a suo agio con le tecniche, forse si può eliminare la pratica. I bambini che hanno già sperimentato il processo di apprendimento devono essere preparati una sola volta e quindi il procedimento diventa ancora più breve.

Infine una volta che il bambino ha imparato le tecniche e con il tuo aiuto riesce a usarle in modo efficace un paio di volte non avrà più bisogno di te e allora non ci vorrà neanche mezzo minuto di tempo!

BIBLIOGRAFIA:

- Olness K, Kohen D, *Hypnosis and Hypnotherapy with Children* 3rd ed. New York Guilford Press
- Kuttner L. *No Fears No Tears, Children with Cancer coping with pain 1985 . No Fears No Tears 13 years later 1998* (trad. italiana a cura della Fondazione Livia Benini)
- Kuttner L. *Special Consideration for using Hypnosis with young children*, in *Clinical Hypnosis for Children* Editors: Western , W & O'Grady D. Brunnel /Mazel 1991