

## Cos'è il Dolore

### Addominale Funzionale?

Solitamente si verifica nei bambini e nei ragazzi dai 4 ai 18 anni.

#### Il dolore addominale funzionale...

- ✓ Non ha una causa evidente
- ✓ Implica dolore addominale che dura almeno quattro giorni al mese per due mesi
- ✓ Non è legato solamente all'alimentazione, all'attività o ai movimenti intestinali
- ✓ Può essere scatenato dallo stress o dall'ansia



### Segnali e Sintomi

Il vostro bambino o ragazzo o la vostra bambina o ragazza potrebbe lamentare dolore addominale frequente, solitamente nell'area attorno all'ombelico. Potrebbe inoltre lamentare mal di testa, dolore agli arti e difficoltà a dormire. I bambini e i ragazzi con dolore addominale funzionale solitamente non presentano altri segni di malattie gravi.

Il dolore addominale funzionale può influire in modo significativo sulla vita quotidiana del bambino o ragazzo e spesso è accompagnato o peggiorato da stress, ansia o basso tono dell'umore.

**Rivolgetevi a un medico qualora il vostro bambino o ragazzo o la vostra bambina o ragazza soffra di dolore addominale funzionale e presenti:**

Mal di pancia che peggiora

Febbre

Perdita di appetito

Dolore durante la minzione



# Il Dolore Addominale Funzionale

Per maggiori informazioni, visita:

[www.espghan.org](http://www.espghan.org)



ESPGHAN

#### Contatti e Risorse

- <https://kidshealth.org/en/parents/functional-abdominal-pain.html>
- <https://thesleepcharity.org.uk/information-support/children>
- <https://hypnosis4abdominalpain.com/>



# Cosa Potete Fare per Aiutarli?

Il dolore addominale funzionale solitamente si risolve nel tempo, pertanto l'obiettivo del trattamento è alleviare i sintomi e aiutare i bambini e i ragazzi a ritornare alle proprie attività quotidiane. Alcune cose che potete fare per aiutarli a gestire i propri sintomi a casa sono:

## Attività

Incoraggiateli a continuare le normali attività, ad esempio andare a scuola, praticare sport e trascorrere del tempo con amici e familiari. Le attività possono distrarli dal dolore e alleviare i sintomi, mentre l'attività fisica può migliorare il transito intestinale e il livello di stress.

## Sonno

La scarsa qualità del sonno può peggiorare i sintomi. Se il vostro bambino o ragazzo o la vostra bambina o ragazza ha difficoltà a dormire, cercate di aiutarlo/a a migliorare i suoi ritmi del sonno. La sezione delle risorse contiene alcuni suggerimenti utili.



## Alimentazione

Un'alimentazione bilanciata e una corretta idratazione aiutano a promuovere la salute dell'apparato digerente e a migliorare il benessere. Eventuali cambiamenti dell'alimentazione vanno sempre discussi con un dietologo.

## Stress e Ansia

Il dolore addominale funzionale può essere causato da e provocare stress e altri sintomi legati alla salute mentale. Parlare con i vostri bambini o ragazzi dei fattori che possono causare loro dello stress e sviluppare delle strategie per gestirli potrebbe rivelarsi utile, oltre a rassicurarli del fatto che il dolore non ha una causa grave ed è temporaneo.

## Salute Mentale

Se il vostro bambino o ragazzo o la vostra bambina o ragazza soffre di un disturbo mentale, come l'ansia o la depressione, è importante chiedere aiuto per aiutarlo/a a superarli. Prendete in considerazione la possibilità di rivolgervi a uno psicologo per ottenere assistenza e aiutarlo/a a gestire la propria condizione.

## Punti Fondamentali da Ricordare



Anche se non esiste una causa nota, il dolore addominale funzionale è reale e sottovalutarne i sintomi può peggiorare la situazione.

Tali sintomi possono essere molto dolorosi e angoscianti, ma non sono pericolosi e non provocheranno danni a lungo termine ai vostri bambini o ragazzi.



I bambini e i ragazzi che soffrono di dolore addominale funzionale spesso provano tristezza e delusione per la perdita di attività, scuola e tempo con gli amici e ciò può far sì che affrontino il dolore con negatività. Aiutarli a mantenere un atteggiamento positivo può fare un'enorme differenza.