

Informazioni sul dolore e sui modi per ridurlo

1. **Il dolore può interessare tutto il corpo.**

Il vostro umore, il vostro organismo e le vostre emozioni possono influenzare il modo in cui percepite il dolore. Il modo migliore per trattare il dolore include una combinazione di terapie mediche, fisiche e psicologiche.



2. **Un dolore costante non implica che ci siano nuovi danni.**

Spesso il dolore persistente indica che il sistema d'allarme del corpo è diventato ipersensibile. Di solito non indica la presenza di danni alle articolazioni. Quindi, potete continuare a muovervi, anche se avvertite qualche fastidio.



3. **Le vostre emozioni e i vostri pensieri possono cambiare il modo in cui percepite il dolore.**

Provare dolore può essere stressante. Le vostre emozioni, i vostri pensieri e il dolore stesso hanno un effetto reciproco. Il tono dell'umore basso, la depressione e i pensieri negativi possono rendere più difficile tenere sotto controllo il dolore e, probabilmente avrete notato che il dolore stesso può far peggiorare queste cose.

Il vostro medico o il vostro fisioterapista possono discutere con voi delle strategie per gestire queste emozioni.

4. **Il sonno è importante.**

Il dolore può rendere difficile dormire. Se avete problemi con il sonno, ciò può far peggiorare il dolore, rendendone più difficile la gestione. Questo può a sua volta causare problemi di umore e di ansia. Imparare le strategie per il miglioramento del sonno può fare molta differenza per il vostro dolore e vi aiuterà a tenerlo sotto controllo.



5. **Imparare a rilassarsi.**

Il rilassamento è una tecnica naturale di auto-aiuto per ridurre la tensione nel corpo e rompere il ciclo dolore-tensione.



Il rilassamento è un'abilità che dovrete imparare a praticare. Ci sono molti modi diversi per imparare a rilassarsi. Se ne praticate ognuno un po' di volte, noterete che ce ne sono alcuni che per voi funzionano meglio di altri.

Praticare il rilassamento vi aiuterà a diventare più calmi/e e a ridurre il dolore e la tensione.

6. **Il dolore può cambiare il modo in cui fate le cose.**

Cercate di riconoscere il vostro comportamento quando avete dolore - continuate a fare il vostro lavoro indipendentemente da come vi sentite, oppure vi fermate per riposarvi?

Potrebbe esservi stato consigliato di riposare, oppure potreste aver paura che un aumento del dolore significhi la presenza di un danno maggiore. Se il dolore è persistente, riposare a lungo potrebbe non essere d'aiuto. Con il tempo, il riposo irrigidisce le articolazioni e indebolisce i muscoli. L'interruzione delle attività può portare ad avere più paura di essere attivi/e, e questo può farvi sentire peggio.



A volte invece può capitare che cerchiate di fare del vostro meglio e che facciate troppa attività solo per portare a termine le cose. Può capitare che aspettiate la giornata giusta in cui avvertite poco dolore per intraprendere tutte quelle attività che non siete riusciti/e a portare a termine. Dopo una giornata così, il dolore sarà molto intenso e dovrete riposarvi



per molti giorni affinché diminuisca. Potreste ritrovarvi in un circolo vizioso che vi farà sentire ancora più deboli e impotenti.

La nota positiva è che esiste una via di mezzo che potete adottare per completare le vostre attività senza far aumentare il dolore.

7. Come posso iniziare ad aumentare la mia attività fisica?

Cercate di fare attività quotidiane ed esercizio fisico per poco tempo e regolarmente; questo è un modo di pianificare le attività assicurandosi di non fare né troppo né troppo poco.

Fare attività fisica per poco tempo ma spesso aiuta a migliorare la condizione fisica, ad aumentare le forze e a sentire meno dolore.

Attività sociali per un breve periodo di tempo, come andare al cinema o a fare la spesa con gli amici, aiutano a sentirsi di nuovo normali, migliorano l'umore e offrono più possibilità di godersi di nuovo la vita.

Ecco un esempio di come aumentare il vostro livello di attività:

a) Fissate un obiettivo	Voglio portare il cane a spasso per 30 minuti
b) Cosa riuscite a fare al momento?	Riesco a portare il cane a spasso per 8 minuti
c) Dimezzate la durata dell'attività	Porterò il cane a spasso per 4 minuti
d) Fate questa attività 5 volte a settimana	Porterò il cane a spasso per 4 minuti, 5 volte a settimana
e) Aumentate leggermente la durata dell'attività ogni settimana o ogni quindicina	Porterò il cane a spasso per 5 minuti, 5 volte a settimana

Assicuratevi di seguire questa routine sia nei giorni in cui vi sentite bene, che in quelli in cui vi sentite meno bene – evitate di fare troppo o di non fare niente. All'inizio può sembrare che non facciate abbastanza, ma gradualmente e con il passare del tempo, farete di più.

Il vostro fisioterapista può assistervi in questo processo, che può essere applicato a qualsiasi attività, dalle passeggiate con il cane alle visite agli amici.

8. Fissate degli obiettivi.

Se poteste tornare a fare un'attività che fa la differenza nella vostra vita, quale sarebbe? Parlatene con il vostro fisioterapista.

Gli obiettivi vi terranno motivati/e durante la riabilitazione, e potrete suddividere un obiettivo a lungo termine in obiettivi minori.

9. L'esercizio è un tipo di medicina.

Quando si diventa meno attivi, i muscoli si indeboliscono e si stancano più facilmente. Questo può avere ripercussioni su tutto il corpo. Pertanto, quando si inizia ad essere più attivi, ci si può sentire stanchi e doloranti, ma è normale. Vi sentirete meglio man mano che i muscoli diventano più forti e che il corpo si abitua a fare più attività.

Cercate di avere una routine quotidiana che includa esercizi di rafforzamento, una passeggiata e il rilassamento.

