Lo scopo di comprendere il dolore

“Perchè mi stai dicendo tutte queste cose?”

Molti argomenti si ripeteranno nel libro. Ma l’argomento che più risalterà rispetto agli altri è che puoi gestire il tuo dolore, gestire i tuoi infortuni e addirittura eliminare il dolore con le tue capacità e con l’aiuto del fisioterapista. L’educazione e la conoscenza sono i primi passi per risolvere la tua condizione dolorosa.

Il dolore è senza dubbio strano. Non è mai semplicemente una misura di quanto il tuo corpo è danneggiato. E’ influenzato invece da molti aspetti della tua vita... il tuo corpo è solamente uno di questi.

Quello che abbiamo imparato in questi anni è che comprendere il dolore e gli infortuni può aiutarti a compiere quelle azioni che ti aiuteranno con il recupero. Alcune di queste azioni potrebbero essere non intuitive e difficili da capire se non comprendi completamente ciò che il dolore rappresenta. Per esempio, molte persone potrebbero pensare che il dolore indichi la necessità di interrompere tutto quello che stanno facendo nella loro vita e che il continuare a fare le cose potrebbe aggravare un danno. Esistono dei rari casi in cui questo è vero, ma spesso il riposo e interrompere le attività sono l’opposto di quello di cui hai bisogno. Se hai dolore o se sei infortunato, potrebbe essere indicato continuare a stare in movimento, fare esercizi o riprendere i tuoi hobby.

Comprendere il dolore aiuta a cambiare il tuo modo di pensare al problema e può aiutarti a iniziare a pianificare le tue strategie di recupero personali.

Questo libro (insieme ai molti riferimenti alla fine) ti insegnerà qualche concetto sul dolore, ma l’obiettivo è darti la conoscenza necessaria per iniziare a fare qualcosa per il tuo dolore.

“Comprendere il dolore può incoraggiare i comportamenti sani”