Il dolore è multidimensionale
La tazza traboccante

Quando diventa persistente, il dolore è meno correlato al danno tissutale e più correlato a tutto ciò che può renderti più sensibile. Ricorda, il dolore è normale, ma quello che succede quando persiste è che diventiamo più bravi a produrlo. Ovvero, abbiamo un sistema iperreattivo e iperprotettivo. E' più facile per il dolore essere "scatenato" e più cose nelle nostre vite possono contribuire a questo.

Non riguarda solo i muscoli, i tendini e le articolazioni (nonostante qualche volta siano importanti). Riguarda tutti gli aspetti della nostra vita. Ad esempio, è più probabile che i calciatori si infortunino quando hanno molto stress fisico o meccanico. Questo è ciò che la maggior parte delle persone si aspetterebbe. Ma sono a rischio maggiore di infortunio anche quando hanno molto stress emotivo. I ballerini hanno un rischio maggiore di infortunio quando hanno un sonno scarso o sono molto arrabbiati.

Considera il dolore come ciò che trabocca dalla tazza. Molte cose contribuiscono a quello che c'è dentro la tazza. Puoi avere molti fattori di stress fisici, meccanici, emotivi e sociali e non avere dolore. Ma a un certo punto, un aumento improvviso di uno di questi fattori di stress o un nuovo fattore farà fuoriuscire l'acqua e, da questo momento, avrai dolore. In molti casi le persone hanno dolore quando c'è un cambiamento dei fattori stressanti nella loro vita. E' l'incapacità ad adattarsi ai nuovi fattori di stress che contribuisce al dolore e non necessariamente la quantità dello stress.

Il dolore si presenta quando falliamo nel tollerare e nell'adattarci a tutti i fattori di stress. Non è lo stress - è lo stress ingestibile.

Dobbiamo evitare che la tazza trabocchi.

Molte opzioni per cambiare

La natura multidimensionale del dolore implica che ci sono molte cose che ci possono aiutare.

Puoi ridurre un fattore contribuente importante o modificarne un pò. Puoi anche **COSTRUIRE UNA TAZZA PIU' GRANDE.** Questo significa che, con il passare del tempo, potrai migliorare la resilienza e il coping che ti permetteranno di adattarti e tollerare i fattori di stress. Molte persone in questo momento non sono in grado di correre una maratona. Ma possono gradualmente costruire la loro tolleranza agli stress della corsa e in seguito essere in grado di parteciparvi.

Recupero dal dolore e coping sono la stessa cosa. Puoi ridurre alcuni dei fattori di stress, ma anche migliorare la resilienza verso quei fattori.

Qual è l'aspetto importante riguardo questi fattori e questa complessità?

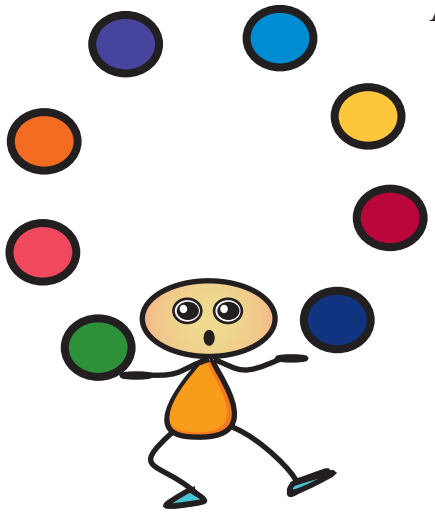
Puoi tollerare ognuno di questi fattori. Puoi lavorare per gestire il più importante, ma non è detto che il cambiamento di un solo fattore sia sufficiente per eliminare il dolore. Spesso migliorare uno o due di questi fattori è sufficiente per fare una grande differenza. Inoltre, alcune volte anche solo comprendere l'importanza di questi fattori può essere di aiuto.

Fattori contribuenti al dolore
Cosa c'è nella tazza

Danno tissutale

Ti hanno detto che hai l'artrosi, una tendinopatia o un danno muscolare? Questi fattori e quelli simili possono contribuire in molti modi al tuo dolore. O potrebbero essere irrilevanti. Lavorando con il tuo fisioterapista potrai valutare il loro contributo.

Valuta se le caratteristiche dei tessuti sono rilevanti per il tuo dolore. Impostare un lavoro su questi fattori, o lavorare per desensibilizzarli, potrebbe essere utile insieme alla ricerca di tutte le altre cose che possono sensibilizzarti.



Abitudini fisiche

Non è corretto dire che qualcuno ha una cattiva postura o si muove in un modo "sbagliato". Ma in alcuni casi, abbiamo abitudini di movimento che continuano a sensibilizzarci. Devi costantemente contrarre i tuoi addominali o ruotare il collo in un determinato modo e non permetti al tuo sistema nervoso di calmarsi. Alcune volte, abbiamo bisogno di variare il modo di muoverci per evitare un aggravamento.

Valuta se hai la tendenza a fare gli stessi movimenti ripetutamente e se questi movimenti o posture possono sensibilizzarti.

Limitazioni fisiche

Per la maggior parte delle persone con dolore, la forza e la flessibilità sono spesso non rilevanti. Ma in alcuni casi potrebbero esserlo. Considera le tue abitudini di movimento. Immaginiamo che continui a muoverti in un modo che aggrava il dolore. Ma quando provi a muoverti in modo differente, ti accorgi che non sei in grado di farlo. Potresti non essere in grado per una mancanza di forza, equilibrio o flessibilità. In questi casi, possiamo affermare che la limitazione fisica è rilevante perchè non ti permette di evitare l'attività che aggrava il tuo dolore. **Continui a fare le cose che ti indolenziscono.** Modificare le limitazioni, insieme agli altri fattori che ti sensibilizzano, può aiutarti con il dolore.

Attività importanti

Quando hai dolore non sei più tu!

Smetti di fare le cose significative e importanti. Evitare le attività, la partecipazione sociale, il tempo libero e il contatto con i familiari e gli amici può sensibilizzarti.

Considera quello che stai perdendo. Considera come questo può influenzare il tuo stato fisico e mentale.

Credenze

Molte false credenze sul dolore possono continuare a sensibilizzare il tuo sistema nervoso. Se credi che il movimento e il carico siano dannosi per il tuo corpo e che potrebbero creare un infortunio, probabilmente ti isolerai ed eviterai le attività, anche se queste attività dovessero essere una cosa positiva per te. Le tue convinzioni potrebbero portare a delle scelte sbagliate per il tuo dolore.

Stile di vita e fattori sociali

In cosa puoi essere più sano?

Considera:

- sonno
- stress
- equilibrio tra lavoro e tempo libero
- sovrappeso
- stato generale di salute

La sensibilità può essere influenzata da molti fattori. Valuta quello che puoi modificare.

Strategie di coping

Eviti o persisti?

Quelli che evitano i movimenti smettono di fare le cose per loro importanti o alcuni movimenti e questo evitamento porta a un aumento della sensibilizzazione.

Chi persiste nel fare le cose che aggravano il dolore non permette mai al sistema di calmarsi.

Trova l'equilibrio!

Fattori emotivi e psicologici

Paura, catastrofizzazione, depressione e ansia possono contribuire alla tua sensibilizzazione.

Ti stanno aiutando per questi fattori? Pensi di aver bisogno di aiuto?

Autovalutazione:
cosa c'è nella tua tazza?

Prima di rispondere a specifiche domande, rifletti su quello che hai appena letto. Scrivi alcune cose che pensi che potrebbero contribuire al tuo dolore. Dopo aver letto le domande o di nuovo la sezione sui fattori contribuenti al dolore, aggiungi eventuali altri commenti.

Abbiamo concentrato l'attenzione sulle cose che potrebbero sensibilizzarti. Invece gli aspetti positivi? Quali sono le cose che rendono la tua tazza più grande? Quali sono le cose che sembrano aiutare? Cosa pensi di poter fare per costruire una tazza più grande?

***Suggerimento: non è una cattiva idea scrivere 3 cose ogni giorno che mostrano la tua forza o qualcosa di cui sei orgoglioso**

Autovalutazione:
danno o cambiamento dei tessuti

Elenca gli infortuni o i problemi tissutali che potrebbero aver influenzato il tuo dolore.
Esempio: mi fa male un fianco e mi è stato detto che ho una tendinopatia glutea.

Prendi in considerazione quello che hai letto e i Messaggi Chiave. Cosa credi di poter fare?

C'è qualcosa che necessita di riposo o c'è qualcosa che ha bisogno di essere "stressato" per adattarlo o desensibilizzarlo?

C'è qualcosa presente, ma che potrebbe non essere il motivo del tuo dolore? Ci sono altre cose che potrebbero sensibilizzarti?

☐ **Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore**

Autovalutazione: abitudini fisiche

Ci sono delle abitudini di movimento che potrebbero continuare a sensibilizzarti?
Esempio: John continua a indossare un busto e a trattenere il respiro quando solleva un peso, sta seduto o si muove, anche se si sentirebbe meglio rilassandosi, senza il busto e senza pensare alla sua schiena.

Elenca alcuni movimenti che aggravano il dolore.

Credi di fare queste cose senza rendertene conto?

Pensi di fare queste cose perchè così ti hanno detto di farle (ad esempio, che devi stare diritto per la tua cervicalgia)?

...ricorda che in alcuni casi ci sono delle eccezioni e questo non è rilevante.

Vogliamo trovare delle strategie di movimento meno dolorose, ma non sempre è necessario o possibile. In alcuni casi questo fattore non è rilevante e hai dolore e sei sensibilizzato per altri motivi. Quindi, dobbiamo essere cauti nel provare a cercare un movimento senza dolore perchè quel movimento potrebbe non esistere. Piuttosto, dobbiamo lavorare per trovare altri fattori che ti stanno sensibilizzando o fare qualcosa per migliorare la tua tolleranza ai fattori di stress, così potrai stare seduto, stare in piedi e camminare in tutti i modi che vuoi.

Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore ☐

Autovalutazione: limitazioni fisiche

Hai delle limitazioni fisiche che necessitano veramente di essere modificate per desensibilizzarti?

Esempio: Susan ha un dolore al ginocchio, ma è costretta frequentemente a inginocchiarsi. Ha notato che si sente meglio, mentre si inginocchia, quando il suo ginocchio si sposta più avanti delle dita del piede, ma è difficile inginocchiarsi in questo modo a causa delle sue caviglie rigide. Questo è un esempio in cui la "limitazione" del movimento delle caviglie non permette a Susan di inginocchiarsi nel modo in cui avverte meno dolore. Il fisioterapista è bravissimo a individuare queste limitazioni. Lavora con lui per determinare se una eventuale limitazione è nel tuo caso rilevante. E ricorda, in alcuni casi anche solo il fatto che stai lavorando su una limitazione può aiutare con il dolore!

☐ Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore

Autovalutazione:
attività importanti

Quali sono alcune delle cose che facevi prima di aver dolore che hai smesso di fare, ma che vorresti riprendere?

Ti stai accorgendo di evitare molte di quelle attività che amavi fare?

Ti stai accorgendo che l'evitare alcune attività che prima amavi fare potrebbe essere un fattore contribuente per il dolore, per il tuo stato generale di salute o semplicemente per il tuo piacere di vivere?

Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore ☐

Autovalutazione:
stile di vita e fattori sociali

Come dormi? Quanto? Qualità? Il dolore peggiora quando dormi poco?

Vai a dormire e ti svegli alla stessa ora?

La sera bevi il caffè?

Fai esercizi o usi il tablet/cellulare prima di andare a letto?

Hai avuto cambiamenti importanti nello stress (fattori lavorativi, sociali, familiari e emotivi)? Se si, cosa è successo?

Hai altre malattie? Sei in cura per queste?

☐ Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore

Autovalutazione:
coping: evitamento o persistenza?

Stai evitando di fare i movimenti che provocano dolore?

Sei preoccupato di creare un danno?

Hai l'impressione che il dolore ti dica che c'è un danno e che devi fermarti?

Continui a fare le cose anche se c'è dolore?

Credi che il dolore debba essere ignorato e che se provi a insistere andrà via?

Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore

Autovalutazione:
fattori emotivi e psicologici

Soffri di ansia o depressione?

Se si, sono gestite bene? In caso contrario, credi di aver bisogno di aiuto per affrontarle?

La paura del movimento è presente nei tuoi pensieri o condiziona quello che fai?

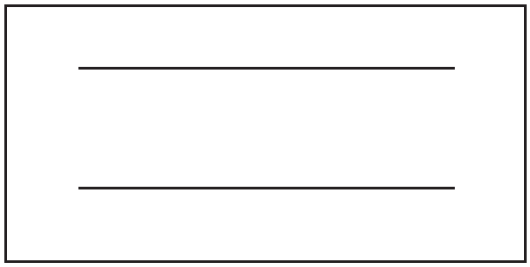
Credi di poterti fare del male quando ti muovi?

Credi che il dolore indichi che stai danneggiando qualcosa e che ti devi fermare?

Quanto credi di essere in grado di recuperare e avere meno dolore?

☐ Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore

Autovalutazione:
credenze sul dolore



Potresti dedicare un pò di tempo a rivedere i concetti della sezione sui Fattori Contribuenti al dolore. In quella sezione abbiamo esplorato molte convinzioni errate sul dolore. Modificare le credenze errate è una componente importante del recupero. Perchè il dolore è influenzato da più cose rispetto al solo danno dei tessuti. E' come l'illusione ottica a sinistra. Nella prima immagine, puoi vedere due linee della stessa lunghezza. Nella seconda immagine, ci sono le stesse due linee con l'aggiunta di frecce. In entrambi i casi, le linee sono della stessa lunghezza, ma sembrano differenti. Vogliamo che inizi a considerare il tuo dolore in modo differente. Modificare queste false credenze è il primo passo.

Elenca alcune credenze errate sul dolore che potresti avere. Puoi anche scrivere come il modificare queste credenze potrebbe aiutarti nel recupero.

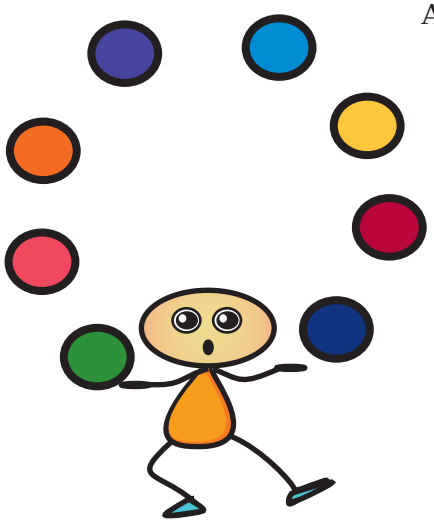
Esempio: Tom credeva di avere una degenerazione nella sua colonna lombare e che fosse, di conseguenza, debole e danneggiata. Per questo aveva smesso di giocare a hockey, utilizzava un busto continuamente ed era preoccupato per il futuro della sua schiena.

Spunta questa casella se pensi che questo possa essere un fattore

Autovalutazione:
riassumi i fattori contribuenti

Danno tissutale

Abitudini fisiche



Limitazioni fisiche

Attività importanti

Fattori emotivi e psicologici

Stile di vita e fattori sociali

Strategie di coping

Credenze

Strategie di Recupero:
costruisci una tazza più grande!

Nella Sezione III abbiamo cercato di individuare alcuni fattori che potrebbero sensibilizzarti. Lavorando con il tuo fisioterapista, sarai in grado ora di determinare la strategia ottimale per affrontare questi fattori. Questo libro rappresenta un inizio. Ha lo scopo di far comprendere il dolore e di modificare il modo in cui vediamo il dolore e gli infortuni. Per aiutarti con le false credenze sul dolore e per iniziare il processo di desensibilizzazione. Vogliamo costruire, inoltre, una tazza più grande. Puoi ottenere una tazza più grande in due modi:

1. Migliorando la tolleranza a tutti i tuoi fattori di stress
2. Individuando, comprendendo e modificando i fattori nella tua tazza

Dopo aver letto questo libro, quali sono le cose che pensi potrebbero migliorare la tua tolleranza ai fattori di stress?

Dopo aver letto il libro e risposto ad alcune domande, il modo di vedere il dolore e di prenderti cura di te sono cambiati? Ci sono delle cose che puoi fare ora in modo differente?

Strategie di Recupero:
in cosa puoi essere più sano?

Per fortuna, alcune cose che riducono i fattori contribuenti al dolore possono anche aumentare la dimensione della tua tazza o migliorare la tolleranza ai fattori di stress.

Cose come:

- gli esercizi o l'attività fisica
- riprendere gli hobby o le attività importanti
- lavorare con qualcuno che ti aiuti con la gestione dello stress
- iniziare a programmare un riposo notturno migliore
- permettere al tuo corpo di muoversi ed esplorare altri movimenti. I movimenti dovrebbero essere fatti senza paura, siamo progettati per muoverci
- modificare la tua alimentazione
- tutto quello che ti rende felice
- concentrare l'attenzione sui successi!

Scrivi alcune cose che pensi dovresti o potresti fare per iniziare a essere più in salute. Di cosa hai bisogno per iniziare a farle?

Le pagine seguenti hanno l'obiettivo di aiutarti a iniziare a fare le cose che sono per te importanti

Strategie di Recupero:
riprendi le attività importanti

Cosa faresti se il dolore fosse un problema minore?

L'obiettivo di questa strategia è individuare le cose che sono per te importanti. Avere dolore non significa che devi smettere di fare le cose importanti. Ricorda, il dolore persistente significa che hai un allarme iperreattivo ed è meno correlato a un danno e più al bisogno di protezione. Il problema è che esageriamo con la protezione. Dobbiamo convincere te, il tuo corpo e il tuo cervello che non avete più bisogno di questa risposta protettiva. Non c'è niente di te che deve essere aggiustato prima di iniziare a fare movimento!

Il fare è il modo per aggiustare.

Esempio:

Mary soffre di mal di schiena da 6 anni. Il mal di schiena era iniziato con un dolore lieve in primavera, quando si era piegata in avanti durante il giardinaggio. Il dolore è progressivamente peggiorato e le radiografie, ordinate dal suo medico, mostravano una degenerazione e qualche protrusione. Mary aveva 47 anni e quello che non sapeva era che quei cambiamenti erano abbastanza normali e che probabilmente erano presenti da molto tempo. Mary interruppe i suoi esercizi abituali e il giardinaggio e aveva veramente l'impressione che la schiena cadesse a pezzi. Le avevano detto che i suoi glutei e i suoi addominali erano deboli, gli hamstring rigidi. E che fino a quando non avesse sistemato queste cose non avrebbe potuto fare di nuovo giardinaggio. Il problema... è che tutto questo è sbagliato. Può avere tutte queste cose, ma non sono rilevanti per il suo dolore. Il giardinaggio è una cosa che può aiutare Mary. Per lei è importante, fare movimento è una buona cosa per la colonna vertebrale e il giardinaggio non danneggia la schiena. Dopo aver letto questo libro, hai imparato che la debolezza, la rigidità, la stabilità e molte altre cose come queste sono poco correlate al dolore. Le radiografie, ad eccezione delle fratture, non sono molto utili... tranne che per spaventarti a morte. Una cosa che aiuterà Mary sarà iniziare a fare giardinaggio o qualsiasi cosa che la renderà più sana e felice. Il trucco è iniziare lentamente e il corpo e il sistema protettivo del dolore si adatteranno. Potranno verificarsi delle ricadute, ma significheranno solamente che sei sensibilizzato. Tu e Mary potete lentamente iniziare di nuovo fare le cose.

Nel seguente spazio scrivi alcune cose che ti piacerebbe iniziare a fare di nuovo.

Strategie di Recupero:
affronta gli ostacoli all'attività fisica

In una pagina precedente hai scritto le cose che vorresti iniziare a fare di nuovo. Cose che hai smesso di fare. Cose che pensi che potrebbero aiutare il tuo recupero.

Ma cosa ti trattiene? Scrivi in questa pagina le tue preoccupazioni. Quelli che sono i tuoi pensieri su iniziare a fare queste cose di nuovo. E' normale essere preoccupati. Questo potrebbe essere un buon momento per discutere di queste preoccupazioni con il tuo fisioterapista.

Se hai individuato alcune attività che vorresti fare di nuovo, puoi capire se sei pronto a farle ponendoti queste domande:

1. Mi farò male facendo queste attività?
2. Ne "pagherò" le conseguenze più avanti?

Se la risposta è "no" a entrambe, allora sei pronto a iniziare. Se è "si", puoi modificare la quantità dell'attività?

Ora scrivi quello che credi di aver bisogno per essere in grado di iniziare queste attività o le cose che ti trattiene nel farle. Quali sono le tue preoccupazioni? Come possono essere affrontate?

Questa è una sezione importante da portare al tuo fisioterapista. Sarà in grado di modificare l'attività o l'esercizio per prepararti a tollerarli con gradualità o potrai individuare delle strategie per iniziare di nuovo a fare queste cose con le tue nuove conoscenze.

Strategie di Recupero:
ottieni quello che desideri

Hai individuato alcune cose che vorresti iniziare a fare. Scrivi in questa pagina quanto credi di riuscire a fare in questo momento o ciò che hai fatto nella settimana passata e poi scrivi nella colonna di destra quello che ti piacerebbe fare nei prossimi 3 mesi.

DOVE SEI ORA	DOVE VORRESTI ESSERE

Strategie di Recupero:
impostazione degli obiettivi settimanali

Elenca i tuoi obiettivi giornalieri/settimanali (cosa e quanto)

1. Ad esempio, 10 minuti di passeggiata dopo pranzo
2. Ad esempio, uscire con il coniuge per un caffè 2 volte/settimana

Elenca i risultati giornalieri o settimanali raggiunti

Stampa e utilizza di nuovo questa pagina al bisogno. Controlla i tuoi progressi.

Strategie di Recupero:
affronta gli infortuni o i problemi

Ti è stato detto che una specifica struttura è un fattore contribuente al tuo dolore? Qualcosa come una tendinopatia o un ginocchio sensibile (ad esempio, artrosi). In genere, con questi tipi di fattori contribuenti fisici, una parte della gestione è un trattamento fisico. Significa che l'esercizio e l'attività fisica sono spesso utili. L'ideale sarebbe in associazione al trattamento di tutto quello che può contribuire alla tua sensibilizzazione. Ricorda, ci può essere una componente fisica per il tuo dolore, ma che può essere amplificata da altri fattori. Cerca di affrontare tutto, comprese le cose più importanti per te o le cose che potrebbero essere rilevanti.

Cosa puoi fare per modificare le componenti fisiche del dolore e della funzionalità? Cosa ti ha consigliato il fisioterapista?

Strategie di Recupero:
affronta le abitudini o le limitazioni

Le abitudini fisiche sono rilevanti per il tuo dolore? Tu o il tuo fisioterapista avete individuato quelle attività dolorose che stai continuando a fare e hai trovato nuove strategie di movimento che ti aiutano con il dolore?

Quali sono le tue abitudini e quali sono le tue nuove strategie di movimento per modificarle? Elencale qui sotto. Potresti disegnarle o potrebbe disegnarle con le istruzioni il fisioterapista.

****lavorare con un fisioterapista è in genere un ottimo modo per individuare le limitazioni rilevanti e per imparare strategie di movimento differenti**

Strategie di Recupero:
prepariamoci per l'attività fisica

Perchè fare attività fisica?

Di sicuro avrai già sentito tutto questo in precedenza, ma l'esercizio fisico ha molti benefici per la salute. Il cuore, i polmoni, le ossa, la prevenzione dei tumori, la salute mentale: possono essere aiutati dall'esercizio. Ma iniziare può essere un pò scoraggiante. Non c'è bisogno di mettersi il body e fare quei ridicoli esercizi che non hai più fatto dai tempi del liceo.

L'attività fisica è qualcosa di più di fare esercizio.

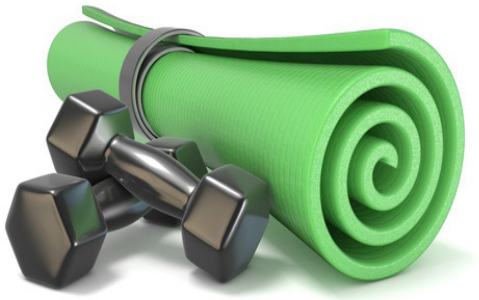
L'attività fisica può essere quasi tutto quello che ti piace fare dove lavori un pò di più rispetto alla normalità. Camminare nel bosco, fare giardinaggio e giocare con i figli sono considerate attività fisiche.

Il miglior esercizio che puoi fare è quello che farai!

L'attività fisica può essere di aiuto per il dolore.

La maggior parte delle persone ha raramente dolore perchè non è allenata o perchè è debole. Ma l'attività fisica è utile per il dolore per molti motivi. Anche aumentare un pò la frequenza cardiaca determina in alcune persone un pò di sollievo dal dolore. In altre persone, un allenamento della forza può aiutare a ridurre il dolore nel lungo termine. L'attività fisica è una di quelle cose che COSTRUISCE UNA TAZZA PIU' GRANDE. E' un desensibilizzatore generale e migliora la tolleranza a tutti i fattori di stress. Quando associ l'attività fisica con la comprensione del dolore, con un cambiamento delle abitudini, con la ripresa delle attività importanti e con il cambiamento delle credenze errate, la somma ti aiuta a riavere la tua vita e a eliminare il dolore.
.

L'attività fisica può ridurre anche la sensibilizzazione chimica coinvolta in alcune forme di artrosi. Ricorda, è stressandoti che ti adatti. L'attività fisica può dare lo stress necessario.



Prepariamoci a iniziare

1. Trova un'attività che vorresti fare.
2. Consulta un medico per controllare lo stato di salute prima di iniziare un'attività.
3. Lavora con il tuo fisioterapista per definire la quantità di attività da fare senza creare danni e senza avere un aumento del dolore importante.
4. Puoi usare la scheda degli obiettivi settimanali dell'attività per iniziare e tracciare i progressi.

Consigli e opzioni

1. Fai 1-2 minuti di passeggiata, di piegamenti o di scale ogni ora.
2. Unisciti a un gruppo di principianti.
3. Quasi mai una cosa è oltre i limiti - sperimenta e valuta la tua risposta.

Questo è il segreto del quale i fisioterapisti e gli esperti del dolore non parlano abbastanza nel trattamento del dolore. Abbiamo già detto che sentire male è normale, che il dolore è strano e influenzato da molti fattori. In poche parole, è complicato. Dobbiamo anche accettare che il dolore per molti di noi sarà una parte delle nostre vite. Non è sempre possibile trovare un modo per eliminare il dolore. Ad esempio, se fai regolarmente esercizi, non sarà raro avere caviglie e ginocchia rigide e doloranti al mattino. Se hai un po di artrosi all'anca, sarà perfettamente normale avere qualche crepitio e qualche fastidio per un pò dopo aver fatto movimento. La maggior parte delle persone hanno dolore in alcuni momenti, altre hanno dolore sempre.

Il nostro obiettivo è avere un cambiamento.

Invece di aspettare che il dolore sparisca per sempre, possiamo concentrarci su quello che possiamo fare per essere in salute e felici. Il dolore può essere presente, ma non deve essere un ostacolo alle cose importanti e significative.

In precedenza, in questa sezione sulle strategie di recupero, abbiamo delineato un semplice approccio a obiettivi per ritornare di nuovo a fare le cose importanti. Questo è utile per ridurre il dolore, ma può esssere visto anche come un obiettivo in se stesso. La cosa importante è riprendere di nuovo a vivere.

Non è che il dolore è irrilevante. Può ancora ridursi, ma l'attenzione è su ciò che possiamo e vogliamo fare.

E' per questo motivo che negli obiettivi e nella pagina dei progressi non misuriamo il dolore. L'attenzione maggiore è all'attività.

Siamo consapevoli anche che potresti avere delle ricadute. E' normale e rappresenta una parte del recupero. Non dobbiamo aspettarci di evitare sempre le ricadute. Invece potrai gestirle e continuare a fare quello che è importante.

Per ulteriori letture, consulta: www.healthskills.wordpress.com o The Progressive Goal Attainment Program.

Cosa faresti di differente se il dolore non fosse più un problema?

Strategie di Recupero:
esposizione graduale al movimento

Se hai paura degli insetti, è difficile evitarli per sempre. Evitarli può renderti più spaventato e, inoltre, sensibilizzarti. Per modificare la tua paura, devi lentamente esporti agli insetti. Puoi adattarti, abituarti e modificare la tua risposta agli insetti. In alcuni casi, dobbiamo fare la stessa cosa con il dolore.

Potresti evitare i movimenti che ti provocano dolore, che ti spaventano o che sono scomodi. In alcuni casi è la cosa corretta da fare, ma dopo un pò che non fai quei movimenti, puoi diventare più sensibile e più spaventato. Qualche volta, hai bisogno di confrontarti con questi schemi di movimento più sensibili per abituartici e per spegnere il tuo allarme. Qui sotto ci sono alcuni passi di questa esposizione graduale per desensibilizzare il movimento. Esistono differenti strategie per raggiungere questo obiettivo e la seguente è solamente una di queste.

1. Individua un movimento al quale sei sensibile, che ti spaventa e qualcosa che vorresti fare.
2. Considera quello che ti blocca nel farlo. Qualcosa in questo libro ha cambiato questa sensazione?
3. Adesso inizia a fare questo movimento lentamente. Ecco alcune opzioni:

Opzione 1: esplorare

i. inizia a fare il movimento raggiungendo l'inizio del fastidio
ii. interrompilo e valuta come ti senti
iii. torna all'inizio del fastidio e aspetta. Considera quello che stai provando
iv. respira, rilassati o al contrario contrai i tuoi muscoli quando sei all'inizio del fastidio
v. il fastidio può diminiure
vi. ripeti per 1-3 minuti, ma cerca di farlo ogni ora
vii. continua a farlo se non hai un aumento importante del dolore
viii. stai nel fastidio per periodi più lunghi

**potresti scoprire di avere delle abitudini di movimento facendo questa cosa. Come trattenere il respiro e aspettare che faccia male. Cerca di non fare ipotesi su quello che potrebbe accadere o su come pensi che DOVRESTI muoverti. Cerca solamente di muoverti e vedere quello che succede. Poi cerca di muoverti in modo differente, aspetto che porta all'Opzione 2: modificare. Fisioterapista: controlla il blog Edgework per approfondire.

Opzione 2: modificare

i. modifica in qualche modo il movimento che fa male
ii. ad esempio, se hai dolore quando ti pieghi, inizia a farlo da disteso
iii. aggiungi altre modifiche come una tensione muscolare o immagina di essere fluido e sciolto
iv. modifica come vuoi e controlla se questo cambia il dolore
v. se il dolore cambia, prova a fare il movimento senza la modifica
vi. inizia con 1-2 minuti ogni ora e lentamente aumenta
vii. associa con l'Opzione 1
viii. prova a muoverti con meno dolore (dopo una modifica) o muoviti con il dolore, ma solo se lo percepisci come meno pericoloso. Un successo può essere muoversi con il dolore, ma senza avere un aumento importante del dolore il giorno seguente

**non cercare di muoverti nel modo "corretto". Esistono molti modi diversi per muoversi e stai cercando quello che puoi tollerare e fare per desensibilizzare le tue paure e i tuoi movimenti dolorosi.

In alcuni casi è difficile desensibilizzare attraverso l'esposizione. Continua a lavorare con il tuo fisioterapista, ma se dopo 3-6 settimane le cose sembrano peggiorare, potresti aver bisogno di evitare i movimenti per un breve periodo e lavorare su altre cose che potrebbero aiutarti a desensibilizzare. Dopo qualche settimana, potrai di nuovo iniziare a desensibilizzarti tramite la strategia dell'esposizione.

Strategie di Recupero:
per approfondire

Racconti di persone con dolore e sul dolore:

1. pain-ed.com
2. www.mycuppajo.com
3. healthskills.wordpress.com
4. paintoolkit.org

Aspetti tecnici sul dolore e qualche aiuto:

1. bodyinmind.org
2. painscience.com
3. fmperplex.com (dedicato alla fibromialgia)
4. paininmotion.be
5. retrainpain.org

Blog su dolore, postura e funzionalità:

1. bettermovement.org
2. painscience.com
3. pain-ed.com
4. specialistpainphysio.com
5. Edgework - forwardmotionpt.com

Altri libri sul dolore e sul recupero:

1. Explain Pain
2. The Protectometer
3. Graded Motor Imagery Handbook
4. Explain Pain Supercharged (più indicato per i fisioterapisti)