

1. Dolore cronico: significa che non si può migliorare?

Javier, 47 anni, aveva trascorso gran parte della sua vita sollevando materiali pesanti nei cantieri edili. Una mattina, dopo aver trasportato una pila di piastrelle, un dolore acuto gli attraversò la parte bassa della schiena. Il medico disse che probabilmente si trattava di uno strappo muscolare. Mesi dopo, la ferita muscolare era guarita, ma il dolore continuava a manifestarsi senza preavviso.

Per comprendere cosa stesse accadendo, Javier si sottopose a una risonanza magnetica. Il referto menzionava *"una certa degenerazione discale e un piccolo rigonfiamento discale"*, ma lo specialista spiegò che molte persone della sua età presentavano lo stesso quadro clinico senza provare alcun dolore. Il risultato lo lasciò solo più confuso.

Cominciò a evitare tutto ciò che poteva peggiorare la situazione. Lasciò il lavoro, smise di portare a spasso il cane e persino girarsi nel letto lo rendeva ansioso. *"Se fa male, significa che c'è ancora qualcosa di danneggiato"*, si diceva. Alcuni giorni il dolore si intensificava dopo lo stress o le notti insonni; altre volte si attenuava senza motivo.

Gli amici gli consigliavano di riposare di più, altri gli dicevano di fare stretching e i consigli online rendevano ancora più difficile capire a cosa credere. La parte peggiore non era il dolore in sé, ma la sensazione di esserne intrappolato, senza una causa chiara e senza una via d'uscita.

Quando in seguito il suo fisioterapista gli disse che un dolore di lunga durata poteva comportarsi in modo diverso da una lesione recente, Javier si sentì sia scettico che curioso. *Il dolore poteva davvero cambiare anche dopo anni?*

Dolore cronico: significa che non si può migliorare?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere cosa significa dolore cronico e in che modo differisce dal dolore acuto a seguito di un infortunio.
- Riconoscere i risultati comuni delle scansioni che non sempre spiegano il dolore.
- Prendere coscienza dei fattori quotidiani (stress, riposo e attività) che possono influenzare il dolore nel tempo.

Link a YouTube: <https://youtu.be/nv6-nCHvhS8>

1.1. Cos'è il dolore cronico?

Il dolore cronico è definito come un dolore che dura da più di tre mesi. Questa definizione implica che "il dolore" sia un po' più complesso del "dolore a breve termine" causato da una lesione acuta.

1.2. Perché il dolore cronico persiste?

La scienza ci dice che il dolore non è dovuto solo a un danno di una parte del corpo. In realtà, il dolore è una combinazione di fattori biologici, psicologici e sociali. Le scelte di stile di vita, l'attività fisica, la qualità del sonno e altri fattori come convinzioni, esperienze e abitudini possono peggiorare la sensazione di dolore.

Possono verificarsi alterazioni nei sistemi di protezione dell'organismo, come il sistema nervoso, il che spiega perché alcune persone provano dolore anche quando le scansioni e gli esami del sangue sono del tutto normali. **Ciò significa che potrebbero continuare a provare dolore, senza avere lesioni.** È come un sistema di allarme bloccato in posizione "on", anche in assenza di un pericolo reale.



1.3. Cosa si può fare?

La buona notizia è che il **dolore cronico può essere gestito**. Solo perché persiste da un po' di tempo non significa che non si possa fare nulla. Ecco alcune strategie:

- **Movimento ed esercizio fisico.** Un'attività fisica leggera potrebbe alleviare parte del dolore. Aumenta gradualmente i livelli di attività nel tempo. Ricorda: potresti non avere problemi a muoverti anche se hai un dolore moderato!!!
- **Dormire meglio e gestire lo stress.** Un buon sonno può ridurre i livelli di dolore e metodi come la meditazione o gli esercizi di respirazione possono aiutare a ridurre lo stress.
- **Aiuto professionale.** Aspetti legati a uno stile di vita sano (come sonno, esercizio fisico, lavoro, vita sociale, o una dieta regolare...) possono essere d'aiuto. Ma il più delle volte non è la stessa cosa ad aiutare tutti, quindi è importante scoprire cosa ti aiuta. Un professionista sanitario può essere un modo per ottenere supporto e scoprire come imparare ad autogestirsi!!!

Messaggi chiave:

Ricorda che il dolore cronico è un dolore che persiste da un po' di tempo, ma con il giusto piano di gestione è possibile ridurre gli effetti negativi. Se tu o qualcuno che conosci soffre di dolore cronico, sappi che ci sono dei passaggi che puoi seguire.