

2. Il dolore è sempre un segno di un infortunio che non è guarito?

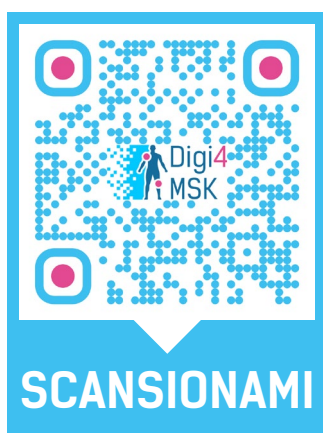
Laura, 39 anni, lavora come grafica. Trascorre molte ore seduta alla scrivania e spesso avverte un dolore sordo al collo e alle spalle. Il dolore è iniziato dopo un progetto stressante alcuni mesi fa. Inizialmente, pensava di essersi semplicemente "strappata un muscolo", ma il dolore non è mai scomparso del tutto.

Dopo diverse visite in diverse cliniche, ha ricevuto pareri contrastanti: un medico le ha detto che i suoi muscoli erano *"infiammati"*, un altro ha parlato di una *"lieve protrusione discale"* e un terzo l'ha rassicurata dicendole che non era nulla di grave. Tuttavia, il dolore continuava a ripresentarsi, soprattutto dopo lunghe giornate di lavoro, notti insonni o quando le scadenze si accumulavano. Ogni volta che si manifestava, Laura temeva di essersi fatta nuovamente male.

Ha provato con i massaggi, ha cambiato sedia e ha persino smesso di fare yoga per paura di peggiorare la situazione. Tuttavia, nulla spiegava perché il dolore sembrasse attenuarsi per una settimana, per poi tornare dopo una discussione o una notte insonne. *"Se non c'è una lesione grave"*, si chiedeva, *"perché continua a farmi male?"*

L'incertezza ha iniziato a condizionare le sue giornate: controllava la postura, cercava di individuare eventuali fitte e ci pensava due volte prima di sollevare la borsa. Più si preoccupava di farsi male, più il suo corpo si irrigidiva. Un pomeriggio, il suo fisioterapista le ha chiesto gentilmente: *"E se il dolore non significasse sempre un nuovo danno?"* La domanda le è rimasta impressa a lungo dopo la fine della seduta.

Il dolore è sempre un segno di un infortunio che non è guarito?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere che il dolore può manifestarsi anche quando i tessuti non hanno subito lesioni recenti.
- Riconoscere come diversi fattori, quali stress, affaticamento o tensione, possano rendere il corpo più sensibile.
- Imparare a interpretare il dolore come un messaggio di protezione piuttosto che come una prova di danno.

Link a YouTube: <https://youtu.be/e-DTFdxqsZ8>

2.1. Il dolore indica sempre un danno tissutale?

Il dolore è come un sistema di allarme che ci avvisa quando qualcosa potrebbe non andare.

Ad esempio, nei casi di distorsione una caviglia, il dolore funge da campanello d'allarme per una possibile lesione ai legamenti e aiuta a limitare determinati movimenti che potrebbero peggiorare la situazione. Questo perché le sostanze chimiche rilasciate dal corpo dopo un infortunio attivano il sistema nervoso, inviando segnali al cervello. Tuttavia, man mano che il tessuto guarisce, queste sostanze chimiche scompaiono e il dolore solitamente scompare. In alcuni casi, tuttavia, il dolore può persistere anche dopo la guarigione della lesione.

2.2. Perché il dolore può persistere dopo la guarigione?

Ciò può accadere per diversi motivi:

1. Il sistema nervoso diventa più sensibile, quindi cose che prima non provocavano dolore, come un certo movimento, possono essere dolorose più a lungo del previsto.
2. Quando alcune parti del corpo non vengono utilizzate a sufficienza, possono perdere forza e capacità fisica e diventare meno in grado di svolgere normali movimenti e attività, come svolgere i lavori domestici. Un esempio è quando, dopo un intervento chirurgico riuscito, alcune persone provano dolore per diversi mesi o anni.

2.3. Come capire il dolore persistente?

Se il tuo corpo inizia a rispondere agli stimoli normali come se fossero pericolosi, potresti notare che qualsiasi cosa, dal tocco leggero ai movimenti normali, può iniziare a diventare doloroso. I ricercatori non sono del tutto certi di come o perché ciò accada, ma è possibile considerarlo come un'allergia (ad esempio, al movimento).

Il modo migliore per affrontare questa "allergia" è trovare un equilibrio tra le cose che ti piacciono o che devi fare e le cose che sai che possono aiutarti a ridurre il dolore prima, durante o dopo aver fatto attività fisica. In questi casi il trattamento non deve concentrarsi sulla lesione, ma sul progressivo riadattamento del corpo a un utilizzo normale.

2.4. Quando cercare aiuto per gestire il dolore?

Se il dolore peggiora o compaiono nuovi sintomi, come gonfiore, febbre o debolezza, non esitate a chiedere consiglio al vostro medico.



Il dolore è sempre un segno di un infortunio che non è guarito?

Messaggi chiave:

A volte il dolore persiste anche dopo la guarigione di una ferita. È probabile che ciò sia causato da processi adattativi nel corpo che non possono essere osservati tramite esami radiologici o nel sangue.

Sapere questo può aiutarti a sentirti meno ansioso, a muoverti e a darti una spinta nella giusta direzione!