

4. In che modo il sonno influisce sul dolore?

Elena, 42 anni, lavora a turni alternati diurni e notturni in un supermercato. Ha iniziato ad avvertire dolore alla parte bassa della schiena dopo lunghe ore trascorse in piedi alla cassa. Inizialmente, ha attribuito la causa alle scarpe e ne ha acquistate di nuove, ma il dolore non è scomparso.

Il dolore era più forte dopo i turni di notte. Ha notato che si svegliava sentendosi rigida e, alla fine della settimana, tutto il suo corpo era teso. *"Forse è colpa del mio lavoro"*, ha pensato, *"o forse sto semplicemente invecchiando"*. Tuttavia, ciò che la lasciava più perplessa era il fatto che il dolore sembrasse più forte dopo una notte di sonno disturbato, anche se non aveva fatto nulla di particolare.

A casa, spesso, si addormentava sul divano con la televisione accesa, poi si rigirava nel letto per il resto della notte. La sveglia le sembrava un nemico. La caffeina e gli antidolorifici la aiutavano a rimanere sveglia, ma durante il fine settimana si sentiva esausta e dolorante.

Una mattina, dopo aver dormito appena quattro ore, Elena provò a fare stretching e sentì la schiena irrigidirsi di nuovo. Non aveva senso: come poteva il semplice fatto di dormire male aumentare il suo dolore? Cominciò a chiedersi se il riposo stesso potesse in qualche modo essere collegato al dolore.

Quando il suo fisioterapista le chiese delle sue abitudini di sonno, lei esitò. Nessuno aveva mai collegato il suo dolore alle sue abitudini di sonno prima d'ora. Per la prima volta, iniziò a chiedersi se il recupero non dipendesse solo dal movimento, ma anche dalla qualità del riposo.



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere come un sonno di scarsa qualità o irregolare possa aumentare la sensibilità al dolore.
- Riconoscere che un sonno di buona qualità aiuta il corpo a recuperare e a gestire il dolore in modo più efficace.
- Imparare strategie quotidiane per migliorare la qualità del sonno e ridurre le riacutizzazioni.

Link a YouTube: <https://youtu.be/Cfp6YNSnjRU>

4.1. Qual è il ruolo del sonno nella percezione del dolore?

Il sonno gioca un ruolo importante nella capacità del corpo di riprendersi dallo stress quotidiano. Ecco come funziona:

- Durante il sonno elimini sostanze chimiche dal cervello, favorendone il recupero, e invii segnali al resto del corpo, aiutandolo a svolgere le sue funzioni quotidiane.
- Una scarsa qualità del sonno, come non dormire abbastanza o svegliarsi e non riuscire ad addormentarsi di nuovo, può far sì che il dolore sia più intenso il giorno dopo.

Può essere utile avere una conoscenza di base su come migliorare il sonno (ad esempio, evitare stimoli intensi prima di andare a dormire, come guardare video sul cellulare o mangiare pasti pesanti). Se il problema è più importante e si soffre di un disturbo del sonno, la terapia cognitivo-comportamentale potrebbe rivelarsi una soluzione efficace. Alcune persone notano che il dolore diminuisce e diventa più facile da controllare una volta che riescono a dormire regolarmente.

4.2. Cosa puoi fare per migliorare il tuo sonno?

Ecco alcune semplici strategie:

1. Andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora aiuta a regolare l'orologio biologico del corpo. Cerca i fattori scatenanti dei tuoi disturbi del sonno. Ad esempio, cerca di non rimanere a letto troppo a lungo se non riesci a dormire. In tal caso, alzati, fai qualcosa di rilassante e torna a letto.
2. Anche se l'attività fisica fa bene e può aiutare a migliorare la qualità del sonno, è opportuno evitare esercizi intensi poco prima di andare a dormire.
3. Alcol, caffeina e TV o altri schermi prima di andare a letto possono disturbare il sonno e renderlo meno efficace. Ad esempio, la luce blu degli schermi può interferire con la melatonina, una sostanza chimica che segnala al corpo quando dormire e quando svegliarsi. Può essere utile evitarli almeno due ore prima di andare a dormire.
4. Prova esercizi di respirazione nasale lenta, meditazione, un bagno o una doccia caldi, o esercizi di stretching delicati 30-60 minuti prima di andare a letto, e vedi se ti aiutano ad addormentarti più facilmente.



Messaggi chiave:

La mancanza di sonno e la scarsa qualità del sonno possono peggiorare il dolore.

Adottando misure quotidiane per migliorarli, il tuo dolore e il tuo benessere generale potrebbero migliorare!