

5. È opportuno interrompere tutte le attività quando si avverte dolore?

Mateo, 51 anni, gestisce un piccolo negozio di alimentari. Le sue giornate sono lunghe, piene di scatole da sollevare, stare in piedi e muoversi continuamente. Una mattina, dopo aver scaricato un camion delle consegne, ha sentito un improvviso strappo alla parte bassa della schiena. Il dolore lo ha colto di sorpresa. *"È meglio che non mi muova per qualche giorno"*, ha pensato.

All'inizio il piano sembrava funzionare: stare sdraiato gli dava sollievo. Ma con il passare della settimana, alzarsi dal letto diventava sempre più difficile. Sentiva la schiena rigida e anche semplici azioni come allacciarsi le scarpe o portare una borsa della spesa gli provocavano dolore.

Preoccupato, si recò dal suo medico di famiglia, che non riscontrò lesioni gravi, ma gli consigliò di stare attento e di muoversi con cautela, se possibile. Ancora incerto, Mateo decise di riposare ancora un po'. Una settimana dopo, il suo farmacista notò che stava acquistando un'altra confezione di antidolorifici e gli chiese come si sentisse. *"Ho ancora dolore"*, rispose Mateo. *"Ho paura di peggiorare la situazione"*. Il farmacista annuì e gli suggerì di rivolgersi al fisioterapista della clinica vicina, che avrebbe potuto mostrargli come muoversi in modo sicuro.

Mateo esitò. *"Muovermi? Quando mi fa male?"*, pensò. Tuttavia, la rigidità e la frustrazione stavano diventando peggiori del dolore stesso. Quella sera, si chiese se rimanere fermo fosse davvero la scelta più sicura o se invece gli impedisse di stare meglio.

È opportuno interrompere tutte le attività quando si avverte dolore?



Competenze che puoi sviluppare guardando il video:

- Comprendere perché evitare ogni movimento può rallentare il recupero e aumentare la rigidità.
- Riconoscere quando il riposo è utile e quando un'attività leggera è più efficace.
- Imparare come diversi professionisti sanitari (medici, farmacisti e specialisti dell'esercizio fisico) possono guidare movimenti sicuri e gradualmente durante il dolore.

Link a YouTube: <https://youtu.be/wvcVtSVn4dE>

5.1. Perché non è utile interrompere ogni movimento?

Prendersi una pausa da alcune attività può essere utile se si avverte dolore, ma non muoversi affatto può peggiorare la situazione:

1. Senza movimento, muscoli e articolazioni possono irrigidirsi, peggiorando la sensazione di dolore.
2. L'inattività porta alla graduale perdita di massa muscolare, rendendo difficile il ritorno alle normali attività.
3. Il sistema nervoso può diventare più sensibile se il corpo rimane inattivo per lungo tempo.
4. L'esercizio fisico moderato e l'attività fisica in generale favoriscono il flusso sanguigno, che aiuta a far circolare l'ossigeno e le endorfine, gli ormoni positivi, in tutto il corpo.

5.2. Quando è opportuno riposare?

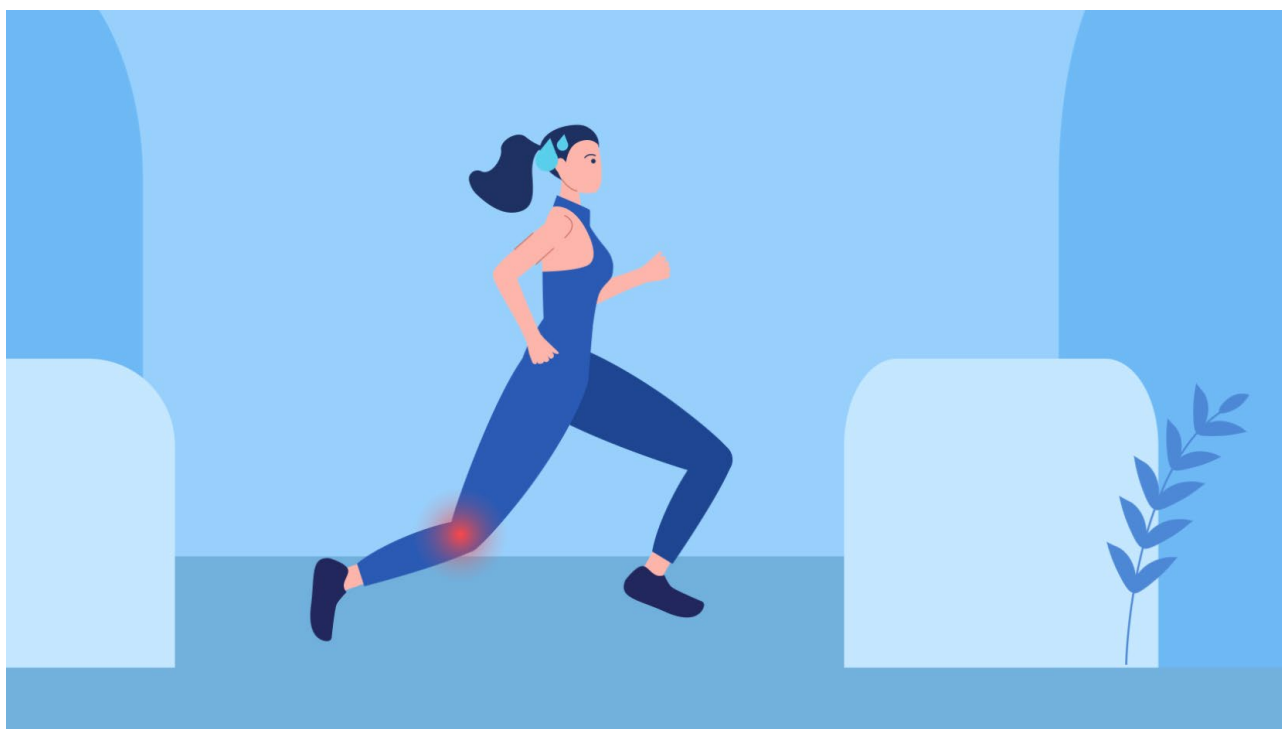
Sebbene il movimento abbia un effetto positivo sul dolore, ci sono alcune situazioni in cui l'esercizio fisico dovrebbe essere limitato:

1. Se avverti un dolore intenso che peggiora con il movimento. Ad esempio, se il movimento peggiora o rende molto acuto il dolore, fate una pausa e riprovate più tardi. Se il dolore persiste o peggiora: consultare un medico.
2. Se si notano segni significativi di lesione, come gonfiore o arrossamento: consultare un medico.
3. Se il dolore è accompagnato da altri sintomi insoliti, come intorpidimento o febbre: consultare un medico per una visita.

5.3. Come continuare a muoversi in sicurezza?

Invece di rinunciare a qualsiasi attività fisica, prova a cambiare il tuo modo di muoverti. Ecco alcuni modi sicuri per rimanere attivi:

1. Fai attività a basso impatto. Attività come camminare, andare in bicicletta o fare acquagym sono ottimi esempi.
2. Modifica i tuoi movimenti. Non smettere di fare le attività che ti piacciono, ma adatta l'intensità o l'ampiezza di movimento alle tue condizioni, continuando a muoverti. Rivolgiti a un professionista dell'esercizio fisico, come un fisioterapista, per aiutarti a farlo.
3. Aumenta gradualmente la tua attività. Inizia con piccoli movimenti o a bassa intensità e aumentali gradualmente man mano che il tuo corpo si abitua.



Messaggi chiave:

Quando provi dolore, interrompere qualsiasi movimento non è solitamente la scelta migliore. Un'attività leggera può aiutare ad alleviare il dolore e la rigidità, a mantenere i muscoli forti e a migliorare il benessere. In caso di dubbi, parlane con il tuo medico!