

7. È opportuno affidarsi ai social media per consigli sulla gestione del dolore?

Daniel, 35 anni, lavorava da casa dall'inizio della pandemia. Dopo mesi passati chino sul suo laptop, ha iniziato ad avvertire un fastidioso dolore alla spalla destra. Alla ricerca di risposte, ha aperto la sua app di social media preferita e ha digitato *"corsi sul dolore alla spalla"*.

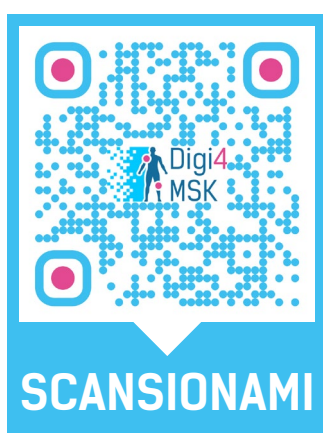
In pochi minuti, è stato sommerso da video. Un influencer sosteneva che il dolore fosse causato da un *"muscolo trapezio superiore corto"*. Un altro insisteva che si trattasse di una *"spalla sollevata causata da stress emotivo"*. Un terzo metteva in guardia dalla *"tensione viscerale del fegato che trasmette dolore alla spalla"*. Altri parlavano di *"fascia attaccata alle costole"* e promuovevano dispositivi o massaggi per *"liberarla"*.

Daniel ha provato diverse delle routine suggerite: premere una pallina da tennis sotto la spalla, allungare i muscoli "corti", persino seguire una ricetta detox "per ridurre l'infiammazione". Alcuni giorni sembrava funzionare, altri peggiorava le cose.

Quando il dolore si è esteso al braccio, ne ha parlato con una collega, che era una fisioterapista. Lei lo ha ascoltato e gli ha chiesto: *"Qualcuno di loro ti ha spiegato come fa a sapere cosa sta succedendo all'interno della tua spalla?"*. Lui ha fatto una pausa. Nessuno lo aveva fatto. I loro video erano sicuri ma vaghi: nessuna scansione, nessuna valutazione, nessun contesto.

Quella sera, Daniel guardò di nuovo gli stessi video, ma li vide in modo diverso. Le affermazioni audaci ora sembravano meno scientifiche e più commerciali. Decise che era ora di chiedere un consiglio reale a qualcuno qualificato.

È opportuno affidarsi ai social media per consigli sulla gestione del dolore?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

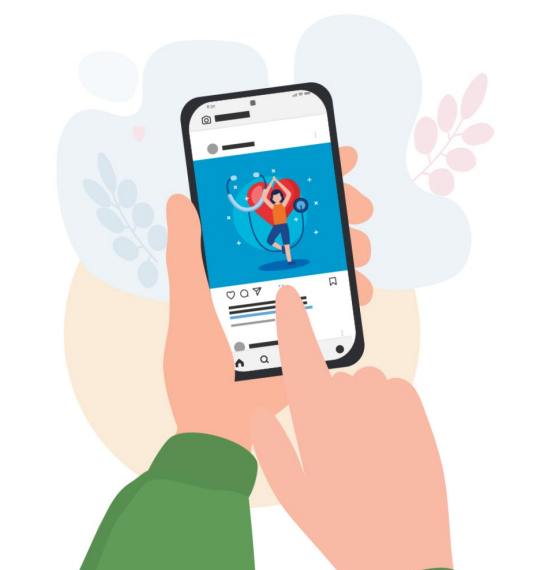
- Identificare spiegazioni non verificate o fuorvianti spesso diffuse sui social media.
- Imparare a verificare chi c'è dietro i contenuti online sulla salute e quali prove li supportano.
- Sapere dove trovare informazioni affidabili per comprendere e gestire il dolore alla spalla.

Link a YouTube: <https://youtu.be/EPjWvRDT6tQ>

7.1. Qual è il problema con i consigli sulla salute sui social media?

Non tutti i consigli sui social media sono supportati dalla scienza e non esiste uno standard o un comitato etico che approvi i consigli sui social media. Pertanto, dovresti sempre considerare il rischio che il consiglio possa essere impreciso, inutile o addirittura pericoloso. Prendi in considerazione i seguenti aspetti:

1. I social media non hanno prove né accuratezza scientifica perché chiunque può pubblicare contenuti personali che possono essere fuorvianti o falsi.
2. Spesso si basa sull'esperienza personale. Ciò che funziona per il dolore di una persona potrebbe non funzionare per un'altra.
3. Alcuni vengono utilizzati per promuovere trattamenti contro il dolore senza prove scientifiche. Molti post hanno come scopo la vendita di prodotti o metodi basati sull'allenamento, mascherando i loro scopi commerciali. Un trucco classico è quello di farti fare un test o un questionario e poi dirti di cosa "hai bisogno" per stare bene. La maggior parte di questi test non è in grado di rilevare cambiamenti rilevanti o di identificare problemi nei singoli individui. I test ritenuti affidabili dovrebbero essere utilizzati dal tuo medico curante, che conosce anche il resto della tua storia clinica e comprende cosa vuoi ottenere.
4. La gestione del dolore dovrebbe essere personalizzata, poiché è un'esperienza personale. Evitate soluzioni "taglia unica"!



7.2. Come trovare informazioni affidabili online sulla gestione del dolore?

Per evitare disinformazione, tieni a mente questi suggerimenti quando cerchi consigli sulla gestione del dolore su Internet:

1. Verificare che le informazioni provengano da un professionista sanitario indipendente e autorizzato, da un ente di ricerca o da un'agenzia sanitaria governativa.
2. Verificare se le informazioni sulla gestione del dolore sono accompagnate da link a studi scientifici e se sono in linea con le linee guida nazionali o internazionali pubblicate da agenzie accreditate o governative.
3. Sii critico se qualcosa sembra troppo bello per essere vero!
4. Prima di seguire i consigli, puoi consultare il tuo medico di fiducia specializzato nella terapia del dolore.

7.3. Dove trovare consigli affidabili sulla gestione del dolore?

Oltre a utilizzare siti di social media attendibili e verificati dal tuo medico, puoi provare altre fonti attendibili:

1. Siti web governativi sulla salute: organizzazioni come i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie forniscono informazioni affidabili.
2. Istituzioni mediche: i siti web di ospedali, università e centri di ricerca contengono informazioni utili. Ad esempio, l'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce informazioni utili sui diversi tipi di dolore.
3. Professionisti sanitari qualificati: medici, fisioterapisti e specialisti del dolore possono fornire consigli personalizzati e accurati.

Messaggi chiave:

I social media possono essere un luogo di apprendimento, ma non dovrebbero essere la principale fonte di informazioni sulla gestione del dolore. Verifica le informazioni tramite fonti attendibili e consulta sempre un professionista sanitario prima di prendere decisioni relative alla tua salute. Riflettendo attentamente e chiedendo consiglio alle persone di cui ti fidi, puoi gestire il dolore in modo sicuro ed efficace!