

8. Nuovi dolori con l'avanzare dell'età? Ecco quando rivolgersi al proprio medico (e quando non farlo)!

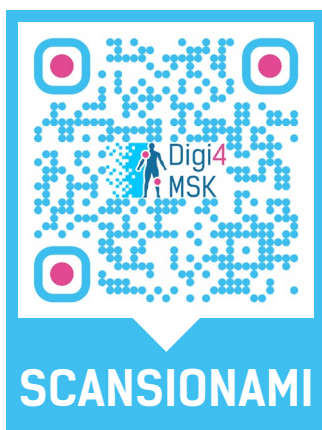
Elvira, 69 anni, si è sempre considerata in buona salute. Le piacevano le lunghe passeggiate, fare volontariato in biblioteca e dedicarsi al giardinaggio nei fine settimana. Negli ultimi anni, tuttavia, ha iniziato a notare piccoli dolori fastidiosi che andavano e venivano: una settimana alle mani, quella successiva alle ginocchia o alle spalle. Niente di grave, ma abbastanza da farle pensare che qualcosa si stesse "consumando".

All'inizio ha ignorato la cosa. Poi, dopo aver letto online che "il dolore articolare dopo i sessant'anni significa degenerazione", ha iniziato a sentirsi a disagio. L'idea che il suo corpo si stesse lentamente deteriorando la rendeva ansiosa. Ha iniziato a evitare alcune faccende domestiche, ha smesso di portare la spesa e ha persino ridotto le sue passeggiate "per proteggere le articolazioni".

Il suo medico di base ascoltò la sua storia e le fece un controllo. Tutto sembrava normale per la sua età: nessun gonfiore, nessuna infiammazione, nessun segno allarmante. "Il suo corpo ha vissuto molto", le disse gentilmente il medico, "ma è ancora forte". Elvira annuì, anche se non sapeva bene cosa pensare. Se non c'era nulla di grave, perché il suo corpo le faceva più male di prima?

Quella sera, a casa, rifletté: i dolori non erano costanti, non le impedivano di dormire e spesso si attenuavano quando rimaneva attiva. Forse il suo corpo stava semplicemente cambiando, non si stava deteriorando. Tuttavia, desiderava sapere come distinguere tra il naturale disagio legato all'età e qualcosa che richiedeva davvero attenzione.

Nuovi dolori con l'avanzare dell'età? Ecco quando rivolgersi al proprio medico (e quando non farlo)!



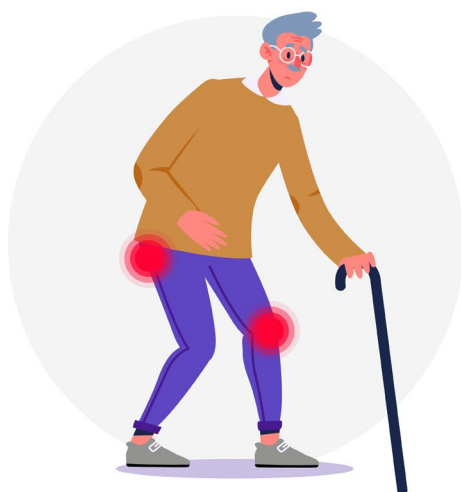
Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere la differenza tra i normali dolori legati all'età e i sintomi che richiedono una valutazione medica.
- Riconoscere come i dolori lievi e mutevoli spesso riflettono sensibilità o rigidità piuttosto che una malattia.
- Imparare quando monitorare i sintomi e quando è il momento di consultare un medico.

Link a YouTube: <https://youtu.be/V9AhfVGebIs>

8.1. Ogni nuovo dolore significa davvero che è necessario consultare un medico?

1. **Il tuo corpo mostra segni di "usura":** è normale! Il termine "usura" è stato spesso utilizzato per indicare i normali cambiamenti legati all'età. Proprio come la nostra pelle si riempie di rughe, anche il nostro corpo mostra segni di invecchiamento. Radiografie e risonanze magnetiche spesso mostrano segni di usura come artrosi o alterazioni del disco intervertebrale man mano che invecchiamo. Molte persone con questi cambiamenti non sentono assolutamente alcun dolore! Quindi, un nuovo dolore non significa automaticamente che qualcosa di grave sia "rotto" o che necessiti di essere riparato immediatamente. Spesso è semplicemente il tuo corpo che si sta adattando.
2. **Il dolore è complesso; non è solo un danno:** Il dolore non riguarda solo ciò che accade alle articolazioni o ai muscoli. Può essere influenzato da molti fattori: i livelli di stress, la qualità del sonno, l'umore e la quantità di movimento. Spesso questi fattori giocano un ruolo più importante nel dolore rispetto a un "problema" specifico che un esame potrebbe rilevare.
3. **Prevenire test e preoccupazioni inutili:** Se ogni dolore richiedesse la visita e gli esami di un medico, vivremmo tutti in ospedale! Nel caso di dolori lievi e comuni, non gravi o accompagnati da sintomi preoccupanti, troppi esami possono causare superflui preoccupazioni, esporti a trattamenti inutili e costare soldi, senza di fatto aiutarti a sentirti meglio.
4. **Hai il potere sul tuo dolore:** Molti dolori e fastidi comuni, anche quando si invecchia, rispondono incredibilmente bene alle cose che si possono fare in autonomia. Ciò include movimenti delicati, esercizi specifici, ritmo delle attività e gestione dello stress. Questi passaggi attivi sono spesso gli strumenti più efficaci per ottenere un comfort a lungo termine e mantenerti attivo.



8.2. Quando è opportuno consultare un professionista sanitario?

Anche se non tutti i dolori richiedono una visita specialistica, ci sono sicuramente momenti in cui è opportuno consultare un medico. È importante prestare attenzione ai seguenti sintomi:

1. **Dolore improvviso e forte**, insorto senza una ragione apparente.
2. Dolore che non migliora con il riposo o con un'attività lieve, oppure dolore che **peggiora molto rapidamente**.
3. Dolore dopo una **caduta o un infortunio grave**.
4. Dolore che ti sveglia di notte o che **aumenta gradualmente nel corso di giorni o settimane**.
5. Dolore accompagnato da altri sintomi preoccupanti come **perdita di peso inspiegabile, febbre, brividi, debolezza gradualmente crescente, intorpidimento o formicolio** a braccia o gambe, o problemi di controllo della vescica o dell'intestino.
6. Se il dolore **limita le tue attività quotidiane** e non migliora con le tue consuete strategie di cura personale entro circa 3 mesi.
7. Se hai una **storia di cancro o altre gravi patologie** che potrebbero rendere certi dolori più preoccupanti.

Messaggi chiave:

Non ignorare il dolore che si presenta, ma non farti prendere dal panico! Il tuo corpo è resiliente. Per i dolori più comuni, spesso la soluzione migliore è concentrarsi sul movimento e sull'autogestione. In caso di sintomi preoccupanti o dolori che incidono in modo significativo sulla tua vita, il tuo medico è il partner migliore per comprenderli e trovare la strada giusta per la tua salute e il tuo benessere!