

10. È sicuro continuare a muoversi quando si prova dolore?

Tomás, 61 anni, ha lavorato come postino per gran parte della sua vita. Era abituato a percorrere lunghe distanze ogni giorno, ma ultimamente aveva iniziato ad avvertire dolore alla parte bassa della schiena e alle anche dopo i percorsi più lunghi. All'inizio pensava fosse solo stanchezza. Poi il dolore ha iniziato a manifestarsi anche nei fine settimana, quando riposava.

Si è preoccupato e ha ridotto le sue passeggiate, trascorrendo più tempo sul divano. Stranamente, più riposava, più si sentiva rigido. Al mattino aveva le gambe pesanti e aveva bisogno di più tempo per mettersi in moto. *"Forse muovendomi faccio più male"*, ha detto a sua moglie, *"meglio lasciare che le cose si sistemino"*.

Un giorno, mentre chiacchierava con la sua vicina, un'infermiera in pensione, le disse che anche il giardinaggio leggero ora gli causava dolore. Lei lo ascoltò e gli chiese: *"Il dolore è più forte dopo che si è mosso o soprattutto mentre lo fa?"*. Tomás ci pensò su. Il fastidio di solito svaniva una volta che iniziava a muoversi e il giorno dopo non era peggior.

L'infermiera sorrise. *"È un buon segno"*, disse. *"Se il dolore non si intensifica dopo, probabilmente il suo corpo sta reagendo bene. Un leggero dolore durante l'attività non è pericoloso, significa solo che i tessuti stanno lavorando. Ma se il dolore rimane forte per un giorno o due dopo, allora forse lo sforzo è stato eccessivo e la prossima volta potrà regolarsi"*.

Le sue parole gli rimasero impresse. Forse il dolore non era sempre un segnale di stop, ma un invito a moderare il ritmo. Quella sera, Tomás guardò il suo giardino e pensò di fare un altro tentativo con cautela.

È sicuro continuare a muoversi quando si prova dolore?



Competenze che puoi sviluppare guardando il video:

- Comprendere che un leggero dolore durante l'attività fisica può essere innocuo e parte del processo di recupero.
- Riconoscere che un aumento forte o prolungato del dolore dopo 24-48 ore può indicare che l'attività era troppo intensa.
- Imparare a monitorare il comportamento del dolore e ad adeguare i livelli di esercizio per rimanere attivi in modo sicuro.

Link a YouTube: <https://youtu.be/0irCjJUs3Rc>

10.1. Perché muoversi aiuta (anche quando si ha dolore)?

Potresti pensare che se qualcosa ti fa male dovresti smettere completamente di farla, soprattutto se provoca dolore. Ma nel caso di dolore cronico di lunga durata, questo solitamente non è vero.

1. **Il dolore non significa sempre danno:** Immagina il sistema del dolore del tuo corpo come un sensibile allarme per auto. A volte, dopo una lesione, questo allarme rimane particolarmente sensibile, anche dopo la guarigione della lesione. Quindi potresti provare dolore, ma ciò non significa che muovendoti stai causando più dolore o danni al tuo corpo.
2. **Muoversi fa bene:** Anche se all'inizio l'esercizio fisico potrebbe peggiorare un po' il dolore o il fastidio, con il tempo la situazione migliorerà e questo è fondamentale per tornare a vivere la propria vita.
3. **Evitare il movimento può peggiorare il dolore:** Se eviti di muoverti per paura, i tuoi muscoli possono indebolirsi e, con il tempo, il tuo corpo può diventare più sensibile al dolore. Cominciare a muoversi gradualmente aiuta a spezzare questo circolo vizioso.

È sicuro continuare a muoversi quando si prova dolore?



10.2. Come iniziare e continuare a muoversi in sicurezza?

1. **Inizia in piccolo e aumenta gradualmente:** Inizia con un'attività che ti faccia sentire a tuo agio, anche se sembra troppo facile. Ad esempio, camminare per 5 minuti oppure sollevare un oggetto molto leggero più volte. Il segreto è iniziare con calma e aumentare gradualmente la quantità nel tempo.
2. **Regolati:** Non cercare di fare troppo nei giorni buoni per poi crollare e non fare nulla nei giorni cattivi. Cerca di mantenere i tuoi livelli di attività fisica a un livello gestibile ogni giorno.
3. **Capisci "dolorante, ma sicuro":** È importante sapere la differenza tra il dolore che indica un danno e il dolore che è semplicemente il processo con cui il corpo si abitua al movimento. Quando si inizia una nuova routine di esercizi o si svolgono attività fisiche che non si svolgono da tempo, è del tutto normale avvertire un po' di indolenzimento e rigidità muscolare nei giorni successivi. Questo fenomeno è noto come indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata, o DOMS. È una risposta naturale dovuta ai tuoi muscoli che si adattano alle nuove esigenze. La buona notizia? Il tuo corpo ha una capacità di adattamento incredibile. Man mano che continui a rimanere attivo, questo dolore diminuirà e probabilmente sentirai molto meno fastidio la prossima volta, a meno che tu non faccia di nuovo una lunga pausa.
4. **Interrompere se si avverte un dolore acuto, nuovo o che aumenta rapidamente.** Pensalo come un semaforo:
 - **Verde** significa via libera, nessun dolore.
 - **Giallo** significa fastidio lieve e familiare, procedi con cautela.
 - **Rosso** significa fermarsi se avverti un dolore acuto o crescente.

Messaggi chiave:

Tu sei la chiave per la tua guarigione: ogni piccolo passo che fai per muoverti di più è uno sforzo potente. Affrontare il dolore non significa superare l'agonia, ma fare **passi avanti intelligenti e delicati**. Non esitate a condividere qualsiasi preoccupazione o difficoltà con il vostro medico! Sono lì per aiutarti a ritrovare la fiducia in te stesso e a migliorare la qualità della tua vita, guidandoti verso un'esistenza più attiva e confortevole.