

11. Le consulenze online possono essere efficaci quanto le visite di persona per il trattamento del dolore?

Carla, 46 anni, lavora come insegnante in una piccola città. Dopo un periodo di forte stress e lunghe ore trascorse seduta alla scrivania, ha iniziato a sentire una sensazione di bruciore tra le scapole. Poiché la clinica di fisioterapia più vicina distava più di un'ora, era riluttante a prenotare un appuntamento. Quando il suo medico le ha suggerito una consultazione online, non era convinta. *"Come può qualcuno aiutarmi senza nemmeno toccarmi?"*, pensava.

Una settimana dopo, dopo un'altra notte insonne, ha deciso di provare. Il fisioterapista l'ha salutata in video, le ha posto domande dettagliate sul suo dolore, sulle sue abitudini quotidiane e sul suo ambiente di lavoro, e le ha chiesto di eseguire alcuni movimenti delicati mentre la osservava attraverso la telecamera. Carla è rimasta sorpresa dalla precisione con cui lui ha descritto ciò che poteva aggravare il suo dolore.

Le mostrò come mettersi comoda alla scrivania e le chiese di eseguire alcuni esercizi di stretching. *"Li farà da sola, ma la ricontatterò la prossima settimana"*, disse. Nei giorni successivi, Carla seguì attentamente il programma, annotando come si sentiva dopo ogni sessione.

Durante la loro successiva telefonata, hanno confrontato le loro esperienze e adattato gli esercizi. *"È insolito"*, ha ammesso, *"ma in realtà funziona"*. Ha compreso che ciò che contava di più non era la distanza, ma una guida chiara, un feedback e la sua partecipazione.

Quella sera, mentre le sue spalle finalmente cominciavano a rilassarsi, Carla pensò che forse la cura poteva viaggiare attraverso uno schermo, quando entrambe le parti rimanevano coinvolte.

Le consulenze online possono essere efficaci quanto le visite di persona per il trattamento del dolore?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere quando l'accesso alle consulenze online può supportare in modo sicuro ed efficace la gestione del dolore.
- Riconoscere quali aspetti dell'assistenza (comunicazione, valutazione, feedback) possono funzionare a distanza.
- Imparare come prepararsi e partecipare attivamente a una sessione online per ottenere i migliori risultati.

Link a YouTube: <https://youtu.be/UeoNenK8yfU>

11.1. In che modo le consultazioni online possono aiutare a trattare il dolore?

Tramite videochiamate o chat, gli operatori sanitari possono:

1. Controllare i tuoi sintomi parlando della tua storia di dolore e dei fattori scatenanti.
2. Adattare la loro valutazione fisica a un formato online. Ad esempio, i test di mobilità e altri test possono essere eseguiti da casa con supervisione online!
3. Fornire consigli medici e sulla salute, come cambiamenti nello stile di vita o esercizi fisici.
4. Guidare strategie di autogestione, promuovere il movimento e supportare il sollievo quotidiano dal dolore. Tuttavia, gli operatori sanitari faranno riferimento all'assistenza in persona quando sono necessari esami fisici approfonditi o trattamenti specifici.

11.2. Quali sono i vantaggi della telemedicina per il trattamento del dolore?

1. **Comodità e accessibilità.** Non è necessario spostarsi, ideale per chi ha difficoltà a spostarsi o vive lontano dai centri sanitari.
2. **Supporto continuo.** Check-in semplice se necessario.
3. **Accesso specialistico.** Permette di consultare esperti che potrebbero non essere disponibili localmente.
4. **Accesso flessibile.** Permette di programmare l'appuntamento in un orario e in un luogo convenienti.



11.3. Quali sono le sfide delle consulenze online?

1. **Barriere tecnologiche.** Alcune persone, soprattutto gli anziani, potrebbero avere difficoltà con le videochiamate.
2. **Sono necessari esami fisici.** In alcuni casi, gli operatori sanitari hanno bisogno di vederti di persona.
3. **Problemi di connessione.** I problemi di connettività Internet possono influire sulla qualità della consulenza.
4. **Problemi di comunicazione.** Se il paziente non è madrelingua o presenta difficoltà uditive o cognitive.

11.4. Quando richiedere una visita in persona?

Le consulenze online sono efficaci per molti, ma l'assistenza in persona è necessaria se:

1. Il dolore è intenso o sta peggiorando.
2. È necessario un trattamento diagnostico per immagini o manuale.
3. Compaiono sintomi gravi (ad esempio febbre, intorpidimento, perdita di forza o improvvisa perdita di peso).
4. Sono indicati interventi come iniezioni o terapia manuale.
5. È raccomandato dal tuo medico.

Messaggi chiave:

Le consultazioni online possono spesso essere efficaci quanto le visite di persona per il trattamento del dolore, in particolare per quanto riguarda l'istruzione, l'attività fisica o l'esercizio fisico e il supporto all'autogestione! Tuttavia, alcune persone hanno difficoltà con la tecnologia e alcune condizioni richiedono assistenza in persona. Tuttavia, ricorda che il tuo medico può anche utilizzare metodi più semplici per fornire risposte, come la messaggistica istantanea.