

16. Perché le vostre azioni sono importanti nella gestione del dolore a lungo termine?

Lars, 48 anni, soffriva di mal di schiena da quasi un decennio. Aveva provato di tutto: antidolorifici, massaggi, infiltrazioni e persino diversi cicli di fisioterapia. Ogni trattamento lo aiutava per un breve periodo, ma il dolore tornava sempre. "Niente funziona", diceva spesso.

L'ultima visita dal medico è stata diversa. Invece di suggerire un altro intervento, il medico gli ha chiesto: *"Cosa fa tra un trattamento e l'altro?"*. Lars lo ha guardato perplesso. *"Aspetto che il dolore si attenui"*. Il medico ha annuito. *"Questo è parte del problema. Il miglioramento a lungo termine spesso dipende da ciò che fa: come si muove, come riposa, come gestisce lo stress e come si mantiene attivo"*.

All'inizio Lars si sentiva frustrato. Gli sembrava una responsabilità eccessiva. Tuttavia, con il passare delle settimane, notò una regolarità: nei giorni in cui camminava, faceva stretching e seguiva la sua routine del sonno, il dolore era più lieve. Nelle settimane in cui trascurava l'attività fisica e trascorreva più tempo a preoccuparsi, tutto era più doloroso.

Durante una visita di controllo in videoconferenza, la sua fisioterapista lo aiutò a fissare obiettivi piccoli e realistici: dieci minuti di camminata ogni mattina, brevi pause durante il lavoro ed esercizi leggeri prima di andare a letto. *"Non si tratta di risolvere tutto in una volta"*, gli disse, *"ma di costruire abitudini che mantengano il tuo corpo e la tua mente stabili"*.

Col tempo, Lars ha iniziato a comprendere che la gestione del dolore non era solo una cura, ma una pratica. Le sue azioni non hanno eliminato il dolore dall'oggi al domani, ma hanno cambiato lo spazio che occupava prima nella sua vita.

Perché le vostre azioni sono importanti nella gestione del dolore a lungo termine?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere che le proprie azioni quotidiane (movimento, riposo, sonno e abitudini) svolgono un ruolo importante nella gestione del dolore a lungo termine.
- Imparare a trasformare i consigli dei professionisti in piccole routine pratiche che si adattano alla propria quotidianità.
- Riconoscere che l'autogestione aumenta il controllo e la fiducia, anche quando il dolore persiste.
- Sentirsi in grado di intraprendere azioni coerenti che rendono più efficaci i trattamenti professionali.

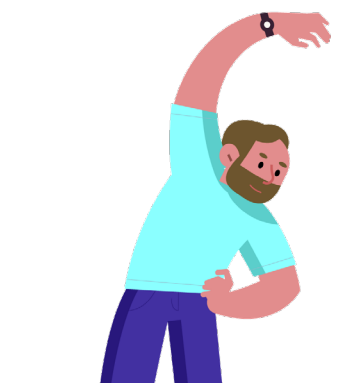
Link a YouTube: <https://youtu.be/3srYhrhf-e4>

16.1. Perché il tuo ruolo attivo è fondamentale per la gestione del dolore a lungo termine?

1. **I trattamenti passivi sono spesso temporanei:** Medicinali e infiltrazioni possono ridurre il dolore e l'infiammazione, ma solitamente non risolvono il dolore persistente né insegnano come gestirlo quando finito l'effetto immediato. Considerateli come strumenti di aiuto a breve termine, non come la soluzione definitiva. Per vivere davvero meglio con il dolore, è necessario essere attivamente coinvolti.
2. **Costruisci forza e abilità durature:** Partecipare attivamente a cose come l'esercizio fisico, il movimento quotidiano o le attività sociali aiuta a sviluppare la forza fisica e a sentirsi meglio. Ma, cosa fondamentale, aiuta anche a sviluppare competenze essenziali per gestire il dolore. Si tratta di cambiamenti fondamentali che possono ridurre l'impatto negativo del dolore nel tempo e rafforzare la resilienza contro future riacutizzazioni.
3. **Impari ad affrontare meglio il dolore, riducendo l'impatto e migliorando la salute:** Il tuo corpo è incredibilmente adattabile. Strategie di autogestione attive, come imparare a gestire il proprio ritmo, tecniche di gestione dello stress e una migliore comprensione del dolore, possono effettivamente rieducare il tuo sistema nervoso.
4. **Ottieni controllo e fiducia:** Quando partecipi attivamente al tuo trattamento e impari specifiche tecniche di autocontrollo, scopri cosa funziona per il tuo corpo e il tuo dolore. Questo ti fa sentire più in controllo e sicuro nell'affrontare le sfide quotidiane, il che è una parte molto importante per vivere meglio con il dolore cronico. Diventi l'esperto del tuo percorso con il dolore.

Di conseguenza, si ottiene:

- Migliore risposta alle riacutizzazioni: avendo messo in pratica delle tecniche di difesa, avrai a disposizione un kit di strumenti personali pronto quando il dolore si intensifica. Ciò ti aiuta



a reagire con più calma ed efficacia, potenzialmente riducendo la fase acuta e l'intensità perché non ti fa sentire colto di sorpresa o sopraffatto.

- **Impatto negativo ridotto:** imparare a reagire aiuta a vivere la vita a pieno, nonostante il dolore. Sposta la tua attenzione dall'evitare il dolore al fare cose che contano per te, il che può ridurre significativamente lo stress emotivo, l'ansia e la frustrazione che spesso accompagnano il dolore cronico.
- **Miglioramento della salute e del benessere generale:** Gestire efficacemente lo stress, migliorare il sonno, rimanere attivi e sentirsi più in controllo può apportare benefici diretti alla salute fisica e mentale nel suo complesso. Ciò aumenta il tuo benessere, interrompendo il circolo vizioso in cui il dolore porta a stress, inattività e peggioramento della salute.
- **Ottieni controllo e sicurezza:** Quando partecipi attivamente al tuo trattamento e impari specifiche tecniche di autogestione, scopri "cosa funziona" per il tuo corpo e per il tuo dolore. Questo ti fa sentire più sicuro e in controllo nell'affrontare le sfide quotidiane, il che è fondamentale per vivere meglio con il dolore cronico. Diventi l'esperto del tuo percorso di cura del dolore.

16.2. Cosa significa "fare attivamente"?

1. **Movimento ed esercizio costanti:** Anche quando è difficile, trovare il modo di muoversi regolarmente è essenziale. Rafforza la resilienza fisica, migliora l'umore ed è vitale per la salute generale, nonostante il dolore. Potrebbero essere passeggiate, stretching, esercizi specifici con un terapista o attività come yoga o tai chi. E se queste attività vengono svolte in gruppo, ancora meglio!
2. **Regolare il ritmo:** Questa è un'abilità fondamentale. Significa imparare a bilanciare attività e riposo per evitare di esagerare e causare riacutizzazioni. Impari a pianificare la tua giornata, in modo da poter fare di più nel tempo senza esaurirti.
3. **Gestione dello stress e risoluzione dei problemi:** Lo stress può peggiorare notevolmente il dolore. Imparare tecniche come la respirazione profonda, la consapevolezza o il rilassamento può aiutare a calmare il sistema nervoso e a ridurre l'intensità del dolore.
4. **Dare priorità al sonno:** Dormire male peggiora il dolore. Sviluppare buone abitudini del sonno è un'abilità di autogestione fondamentale che ha un impatto diretto sui livelli di energia e sulla sensibilità al dolore.
5. **Scelte di uno stile di vita sano:** Mangiare bene, mantenersi idratati ed abbandonare cattive abitudini come il fumo possono ridurre l'infiammazione e migliorare la capacità del corpo di guarire e affrontare il dolore, con un impatto significativo sulla salute a lungo termine.

Messaggi chiave:

Pensala in questo modo: il tuo team sanitario fornisce la mappa e la guida, ma sei **tu** che percorri attivamente la strada. Le azioni e le competenze che sviluppi e metti in pratica ogni giorno sono ciò che realmente rafforza la resilienza e porta a miglioramenti duraturi nel tuo dolore e nella tua qualità di vita.