

17. È necessario seguire il programma di esercizi quando si prova dolore?

Emma, 45 anni, seguiva da diversi mesi il suo programma di esercizi per il dolore alla spalla. All'inizio era orgogliosa della sua disciplina. Ogni mattina, prima di andare al lavoro, stendeva il tappetino, faceva stretching e svolgeva ogni esercizio esattamente come prescritto. Le piaceva la sensazione di controllo, di "fare le cose per bene".

Ma col passare del tempo, le cose si sono complicate. Alcune mattine la spalla le faceva più male del solito. Esitava prima di iniziare, indecisa se andare avanti o saltare la sessione. *"Se non riesco a fare tutto alla perfezione", pensava, "allora è inutile".*

Quel pensiero diventava sempre più forte. Nei giorni in cui il dolore si intensificava, evitava del tutto gli esercizi, promettendo a se stessa che avrebbe ricominciato correttamente il giorno dopo. Poi il giorno dopo diventava la settimana dopo. Ogni sessione saltata la faceva sentire in colpa, come se tutti i suoi sforzi precedenti fossero stati vani. *"O seguo il programma alla lettera", si diceva, "o tanto vale non farlo affatto".*

Il dolore in sé non era peggiorato molto, ma lo stress di fare le cose "giuste" sì. Passava più tempo a preoccuparsi delle regole del programma che ad ascoltare il suo corpo. Quando gli amici le chiedevano come stava andando il programma, sorrideva educatamente e rispondeva: *"Ricomincerò presto".*

Ogni volta che vedeva il suo tappetino da ginnastica inutilizzato in un angolo, si chiedeva se esistesse una via di mezzo, qualcosa tra la perfezione e la rinuncia completa.

È necessario seguire il programma di esercizi quando si prova dolore?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere che seguire un programma di esercizi non deve essere necessariamente "tutto o niente".
- Imparare a gestire i giorni in cui il dolore o la stanchezza rendono difficile seguire il programma prescritto alla lettera.
- Riconoscere che la costanza, la flessibilità e l'autocompassione aiutano più delle routine rigide.
- Sentirsi più sicuri nell'adattare le proprie attività alla propria situazione senza sensi di colpa.

Link a YouTube: <https://youtu.be/Zqgfy0dfh7g>

17.1. Perché la flessibilità nei movimenti ti aiuta?

1. **Ti tiene in movimento:** Cercare di fare esattamente lo stesso esercizio sia in una giornata no che in una giornata buona spesso provoca attacchi di dolore. Quando ciò accade, è facile scoraggiarsi e smettere completamente di allenarsi. Essere flessibili significa sapersi adattare, fare un po' meno o cambiare ciò che si fa, in modo da continuare ad andare avanti e non arrendersi.
2. **Impari cosa funziona per il tuo corpo:** Il dolore può cambiare di giorno in giorno. Un piano flessibile ti insegna ad ascoltare il tuo corpo e ad adattarti. Questo ti aiuta a capire cosa puoi fare in sicurezza nei diversi giorni, rafforzando la tua consapevolezza e facendoti sentire più in controllo del dolore.
3. **Basta con il pensiero "tutto o niente":** È comune pensare che se non si riesce a fare un allenamento completo, non valga la pena fare nulla. Ma per alleviare il dolore, un po' di movimento è sempre meglio di niente. Un piano flessibile ti aiuta a evitare la trappola del "tutto o niente". Anche una breve passeggiata o degli esercizi di stretching leggeri in una giornata difficile ti aiutano ad andare avanti.
4. **Riduce la paura e la preoccupazione:** Se hai paura che muoverti possa peggiorare il dolore, è naturale che tu eviti di farlo. Sapere di poter modificare la propria attività in base a come ci si sente aiuta a ridurre la paura. Si impara che muoversi è sicuro e che si può controllare quanto si fa, anche con il dolore.



17.2. Come si fa ad essere flessibili con il tuo piano di attività?

1. **Ascolta il tuo corpo:** è la tua guida migliore: Invece di concentrarti su un numero fisso di ripetizioni o di tempo, pensa a come si sente il tuo corpo. Se il dolore è più intenso, forse dovresti fare di meno. Se la giornata è buona, potresti fare un po' di più.
2. **Il "ritmo" è fondamentale:** Ciò significa bilanciare l'attività con il riposo. Non sopportare il dolore fino al crollo. Impara a distribuire le tue attività nell'arco della giornata o della settimana, prendendoti brevi pause prima che il dolore diventi troppo forte.
3. **Coerenza prima dell'intensità:** Fare qualcosa regolarmente, come una breve passeggiata ogni giorno, è molto più efficace per la gestione del dolore a lungo termine rispetto a fare sforzi occasionali e poi prendersi delle settimane di pausa a causa di una riacutizzazione.
4. **Regola - Non fermarti:** Se il tuo piano prevede di camminare per 30 minuti ma stai avendo una brutta giornata, prova a fare 10 minuti o semplicemente fare stretching leggero, oppure concentrati solo sulla respirazione profonda. L'obiettivo è rimanere attivi il più possibile, nei limiti consentiti dal dolore.
5. **Comunicare con il proprio team sanitario:** Parla con il tuo medico o con il tuo fisioterapista di come ti senti riguardo al tuo piano. Possono aiutarti a imparare come adattare le tue attività in modo sicuro ed efficace, tenendo conto di altri aspetti, come i possibili costi.

Messaggi chiave:

Il tuo programma di attività fisica è uno strumento che ti aiuta a vivere meglio, non una linea guida rigida. Imparando ad essere flessibili, ti dai la forza di continuare a muoverti, di sviluppare resilienza e di migliorare la tua salute e il tuo benessere, anche quando la tua vita è segnata dal dolore.