

19. Come gestire le riacutizzazioni del dolore?

Claudia, 50 anni, aveva gestito bene il suo mal di schiena per diversi mesi. Aveva imparato a rimanere attiva, a dormire meglio e a dosare le energie durante le giornate lavorative. Tuttavia, una mattina, dopo aver pulito la casa e portato il bucato al piano superiore, il dolore si è improvvisamente ripresentato, acuto e familiare.

La sua prima reazione è stata di panico. *"Non di nuovo"*, ha sussurrato. Ha annullato i suoi programmi per il fine settimana, temendo che qualsiasi movimento potesse peggiorare la situazione. La delusione è stata forte; credeva che il dolore fosse finalmente sotto controllo. Sdraiata sul divano, ha ripensato agli ultimi giorni, cercando di capire cosa avesse fatto di sbagliato.

Il pomeriggio seguente, il dolore si era leggermente attenuato, anche se la paura persisteva. Ogni volta che sentiva una fitta, si bloccava, ascoltando il suo corpo come se fosse un allarme imprevedibile. *"Se questo accade ogni volta che sono attiva", pensò, "come potrò mai tornare alla normalità?"*

Claudia si sentiva intrappolata tra due opzioni: riposare completamente fino alla scomparsa del dolore o ignorarlo e andare avanti. Nessuna delle due opzioni le sembrava giusta. Quello che desiderava davvero era capire come reagire, sapere quali attività fossero sicure e quali potessero effettivamente aiutarla a recuperare più rapidamente.



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Imparare ad applicare misure pratiche quando il dolore peggiora improvvisamente.
- Comprendere la differenza tra riposo protettivo e completa inattività.
- Riconoscere che le riacutizzazioni sono comuni e gestibili nel processo di recupero a lungo termine.
- Acquisire sicurezza per adeguare i livelli di attività in modo sicuro invece di interrompere tutto durante una ricaduta.

Link a YouTube: <https://youtu.be/IJcxR2EsH3o>

19.1. Cosa fare durante un attacco di dolore?

Durante una riacutizzazione, la chiave è **adattare le proprie attività, non interromperle completamente**. Il tuo obiettivo non è sbarazzarti subito del dolore, ma rimanere attivo in un modo che non aggravi ulteriormente il dolore. Questo mostrerà al tuo cervello che puoi muovere il corpo.

Tieni conto dei seguenti aspetti:

1. **Il tuo corpo è più forte di quanto pensi:** Anche se fa un po' male, muoversi di solito non significa causare danni o lesioni. Il dolore è solo un segnale e a volte può rivelarsi un po' iperprotettivo. Ascolta il tuo corpo, ma ricorda che il movimento spesso fa bene, anche se provi un po' di dolore mentre sei attivo.
2. **Continua a muoverti, ma più lentamente:** Immagina che il tuo dolore sia un "dosso stradale", non un muro di mattoni. Non è necessario fermarsi completamente, basta rallentare e procedere con cautela. Ricorda:
 - **Mantieni il tuo ritmo:** Questa è un'abilità molto importante. Suddividi i compiti più impegnativi (come le faccende domestiche, camminare o anche vestirti) in parti più piccole. Fai un po', riposati un po', poi fai un po' di più. Ad esempio, se di solito cammini per 20 minuti, durante una riacutizzazione potresti provare a fare due passeggiate più brevi da 5 minuti, con una pausa tra una e l'altra.
 - **Inoltre, riduci la "dose":** se di solito sollevi 10 kg, prova con 5. Se cammini 2 km, prova a farne 1. Si tratta di fare un po' di attività, non tutte le attività.
3. **Mantieniti attivo nella tua vita quotidiana:** Non si tratta solo di esercizio fisico formale. Anche le attività quotidiane contano. Riesci a lavare i piatti stando seduto? Riesci a stare in piedi e fare stretching mentre guardi la TV? Mantenere questi piccoli movimenti aiuta il corpo a rimanere attivo e previene rigidità e debolezza.
4. **Sentirsi più in controllo:** Imparando ad adattare le tue attività, ti sentirai più sicuro e meno indifeso durante gli attacchi di dolore. Saprà di avere gli strumenti per gestirlo, il che può farti sentire meno preoccupato e migliorare il tuo umore. Questo rafforza la tua resilienza nel tempo.



Messaggi chiave:

Durante un attacco di dolore, la cosa migliore da fare è **regolare il dolore, non fermarlo**. Continua a muoverti in modo confortevole, suddividi i compiti in parti più piccole e concentrati su ciò che puoi fare. Inoltre, puoi riflettere sui fattori scatenanti di questo riacutizzarsi del dolore. Questo approccio intelligente ti aiuterà a mantenere la tua forza, ridurre la paura e tornare prima alle tue normali attività.