FISIO SCIENCE

COR-KINETIC
EVOLVING MOVEMENT

Vivere bene con il dolore

www. fisioscience.it

cor-kinetic.com

Introduzione

Nonostante questo opuscolo parli del dolore, non sarà la solita fonte di informazioni che parla SOLO di dolore, ma racconterà di persone che hanno avuto esperienze di dolore che si presentava quotidianamente durante un certo periodo della loro vita. Questo opuscolo vuole indagare come il dolore può influenzare la vita di una persona, e come concentrarsi sulla vita di queste persone potrebbe permetterti di vivere bene anche in presenza di dolore. Questo è stato reso possibile grazie al lavoro con persone che provano dolore, all'ascolto di coloro che hanno avuto successo nel vivere bene con il dolore e anche al merito delle ricerche scientifiche.

Non tutto quello che verrà detto in questo articolo suonerà bene o sembrerà avere completamente senso per te, in relazione al dolore che provi o alla tua situazione. Nonostante siano presenti delle situazioni simili nelle varie esperienze di dolore, ci sono anche molte differenze. Questo è il motivo per cui un approccio generale e l'utilizzo della stessa strategia nei diversi casi non porta ad ottenere i migliori risultati. Ci sono alcuni suggerimenti alla fine dell'articolo di persone che convivono con il dolore, vedrai che ci saranno sia somiglianze che differenze con la tua esperienza.

Il dolore è una cosa normale e fa parte della condizione umana, non è di certo piacevole ma è necessario per la nostra sopravvivenza. Immagina di non essere in grado di avvertire il pericolo mentre sei a contatto con un oggetto bollente, finiresti per ustionarti!
Sfortunatamente il dolore persistente potrebbe non giocare un ruolo così utile e potrebbe influenzare la capacità di godersi la vita. Il dolore può essere complesso e frustrante da comprendere, può spostarsi e diffondersi lungo il corpo, può essere prevedibile o imprevedibile, può variare di intensità e nel modo in cui si presenta.

Il dolore può catturare completamente la nostra attenzione, cosa che è ovviamente comprensibile per qualcosa di così dominante. Tuttavia, focalizzarsi continuamente sul dolore potrebbe solamente peggiorare le cose. Le ricerche effettuate su coloro che provano dolore suggeriscono che concentrarsi di meno sul dolore stesso e prestare maggiore attenzione alle cose che ci circondano potrebbe aiutare, riducendo l'impatto del dolore sulla qualità di vita delle persone. Questo è il concetto che questo articolo vuole andare ad approfondire.

Cosa potrebbero non averti spiegato sul dolore:

Il dolore potrebbe influire sul tuo lavoro, sulla tua vita sociale e sulle relazioni con la famiglia. Il dolore potrebbe farti sentire stanco, abbattuto, incapace di pensare in modo lineare e alcune volte potrebbe addirittura non farti sentire te stesso.

Il dolore potrebbe coinvolgere le tue emozioni manifestandosi con frustrazione, disappunto, rabbia o tristezza. Questo potrebbe portarti ad avere paura, a preoccuparti e a pensare in negativo riguardo al futuro. Stai sicuro che se ti senti così, non sei l'unico al mondo! Questa è una normale e comune reazione al dolore che sembra non voler andar via.

I cambiamenti nel modo in cui viviamo, le preoccupazioni per il futuro e le emozioni negative riguardo al dolore possono realmente influenzare la tua capacità di convivere con il dolore. È importante per prima cosa riconoscere questa condizione e poi iniziare ad avere un impatto positivo su alcuni di questi fattori. La componente emozionale del dolore non viene spesso discussa e per molti può risultare difficile parlarne. Il ruolo dei pensieri e delle emozioni non sono stati considerati abbastanza nel mondo della medicina.

IL DOLORE HA UN SIGNIFICATO

Il dolore è molto di più di quello che si sente, come ad esempio dove, quando, in che quantità ed il modo esatto in cui lo percepiamo. Questa sensazione porta con sé un significato importante che spesso rappresenta quella piccola parte che ci fa preoccupare e stressare.

Lo vedo per caso finire? Posso controllarlo? Posso comprendere perché si manifesta? Potrebbe peggiorare? La risposta a queste domande potrebbe influenzare direttamente il modo in cui percepiamo il dolore e la nostra conseguente risposta.

Un esempio potrebbe essere la spia della benzina che ci avverte su quanta benzina è ancora rimasta nel serbatoio. Alcune persone in seguito all'accensione della spia potrebbero essere felici di sapere che possono continuare consapevoli di avere abbastanza benzina per riuscire a raggiungere la stazione di servizio più vicina.

Altri potrebbero invece andare in panico e cominciare a preoccuparsi di quello che potrebbe accadere se rimanessero senza benzina. L'avvertimento dato dalla spia è lo stesso ma può essere interpretato in maniera diversa. Cosi quando abbiamo mal di schiena alcune persone possono percepirlo non come doloroso ma come assolutamente normale, e potrebbero continuare con le attività che sono solite svolgere. Di certo non è confortevole e nemmeno piacevole, ma il significato che il dolore trasporta potrebbe non essere la ragione per la quale interrompiamo le nostre attività.

Qualcun altro potrebbe invece cominciare a preoccuparsi seriamente riguardo la causa del proprio dolore. La preoccupazione peggiorerà e potrebbe essere alimentata da informazioni non adeguate e non accurate date da professionisti sanitari oppure trovate su internet.

DOLORE E DANNO

Se ci fosse un messaggio chiave che tutti dovrebbero conoscere riguardo al dolore, è che il dolore che percepiamo non è sempre la conseguenza diretta di quello che succede nelle nostre articolazioni o nei nostri muscoli.

Anche se delle volte percepiamo molto dolore non significa che il nostro corpo sia danneggiato o che stia progressivamente peggiorando.

Anche percepisci dolore durante determinate attività o movimenti, non significa necessariamente che questi movimenti siano dannosi per te. Per esempio, piegare la schiena potrebbe farti male ma non significa che sia dannoso per la tua schiena, nonostante ti possano aver detto molte cose a riguardo. Pensa a quando ci si taglia con un foglio di carta, può fare un male atroce ma il danno che provoca è minimo. Tendiamo infatti ad utilizzare le nostre mani anche se ci fa male perché sappiamo che non c'è il rischio di peggiorare la ferita.

Elementi chiave per vivere BENE con il dolore

AUTO-EFFICACIA – O "CE LA POSSO FARE!"

L'auto-efficacia è un termine che non è molto utilizzato al di fuori della ricerca in ambito sanitario ma il concetto è molto importante per chi convive con il dolore.

Cosa significa? Semplicemente vuol dire "POSSO FARCELA". Ci sono due aree principali in cui l'auto-efficacia è stata studiata.

La prima: l'Auto Efficacia nel dolore è l'abilità di andare avanti e svolgere le attività che devi fare quotidianamente nonostante tu possa provare dolore, questo migliora di molto la qualità di vita. Per favore, non leggere come se fosse una cosa banale, perché di fatto non lo è.

Il sentimento di Auto-Efficacia riguardo il dolore potrebbe ridursi in base a cosa pensiamo del dolore. Se ad esempio pensiamo "più dolore = più danno o più problemi", essenzialmente la sensazione di dolore ci sta dicendo di fermarci o di rallentare e questo influirà direttamente sulla tua capacità di vivere con il dolore.

La seconda area dell'Auto-Efficacia è il sentimento che provi quando ti alleni o socializzi o fai un'attività che è per te significativa. Quindi piuttosto di sentirti incapace di fare certe cose e ridurre cosi la tua partecipazione, dovresti partecipare attivamente a queste attività.

Questo può mostrare quanto forti e resilienti possiamo essere con il dolore!

Com'è realmente il processo di guarigione?

È importante essere in grado di definire cos'è la guarigione in modo da poter riconoscere quando hai raggiunto quel determinato livello e poter inoltre creare un programma adatto a farti passare dalla condizione attuale a quella che vuoi raggiungere.

Spesso pensiamo al recupero come ad un percorso lineare dove tutto va bene, ma possiamo avere anche solo dei piccoli miglioramenti. Come dovrebbero essere questi piccoli miglioramenti nel processo di recupero? Cosa vorresti recuperare domani? Questo ti permette di iniziare il viaggio verso la guarigione. Forse, se cambiamo il nostro punto di vista sul processo di recupero potremo realmente raggiungerlo.

Il recupero arriva in modi differenti in persone diverse, quindi avrai capito che il recupero per uno potrebbe non essere lo stesso che per un altro. Prenditi un momento per pensare come questo potrebbe realmente aiutarti a vedere dove vuoi arrivare e fino a dove sei arrivato fino ad ora.

Per alcune persone il recupero potrebbe essere il ritornare a socializzare, uscire a giocare con i bambini, per altri semplicemente svolgere le faccende di casa o essere in grado di tornare a lavorare.

Molte attività di vita quotidiana che possiamo fare in questo momento, anche se sentiamo un po' di dolore, potrebbero determinare il progresso che è stato fatto e costruire speranza e ottimismo, entrambi fondamentali per ottenere dei risultati.
Prenditi un momento per appuntarti i tuoi obiettivi finali e i piccoli miglioramenti che vuoi ottenere durante il tuo processo di recupero.

Essere più ottimisti

La ricerca ha scoperto che anche i cambiamenti nel nostro atteggiamento mentale possono essere dei fattori chiave. Questo è stato confermato da molte persone che hanno vissuto con il dolore. Anche con un cambio di mentalità ci saranno comunque giornate buie, momenti no, e situazioni in cui è veramente difficile rimanere ottimisti.
L'idea di essere positivi e ottimisti non va a genio a tutti quanti perché può essere molto più dura e faticosa di quello che sembra.

"Penso che quello che importa non è tanto il pensare in maniera positiva in una situazione schifosa ma si tratta di avere una mentalità realistica dove le cose possono cambiare e dove noi abbiamo un certo controllo su quei cambiamenti. Quando le cose sono inquadrate come una struttura dove tutto è, o negativo o positivo, la cosa mi infastidisce. Il dolore fa schifo, è disordinato, mette confusione in un sacco di cose, perdiamo molte cose. Non dovremo pensare di dover essere felici o positivi riguardo ad una cosa del genere, ma possiamo tuttavia coltivare la speranza che le cose possano cambiare" – Joletta Belton

Senza un po' di speranza e ottimismo è veramente dura essere motivati ad arrivare dove si vuole andare. Le aspettative negative riguardo al recupero sono uno degli indicatori chiave riguardo al miglioramento o peggioramento della condizione di una persona.

Questo non ci sorprende, se non abbiamo una visione positiva riguardo al nostro obiettivo, perché dovremo preoccuparci di fare le cose che potrebbero aiutarci? Quale sarebbe il punto?

Molte persone scoprono che le loro esperienze con i professionisti sanitari sono molto negative in termini di come sono stati trattati e della mancanza di risposte che sono state date a loro. Come discusso in precedenza, questo può influenzare il nostro atteggiamento mentale.

FAI UNA LISTA.

Quali sono le cose che ti fanno sentire bene quando le fai?

Quali sono le attività che sei stato in grado di continuare a svolgere e che ti portano felicità?

Attività

Trova qualcosa che ti piace fare, ma non aspettarti di divertirti sempre mentre le fai. L'attività fisica spesso è una delle prime cose che le persone vogliono tornare a fare e può essere vista da molti come un indicatore chiave per il recupero e per vivere in maniera più soddisfacente in presenza di dolore.

È importante riuscire a trovare qualcosa che ti tenga attivo e allo stesso tempo che ti piaccia svolgere, infatti siamo molto più motivati quando dobbiamo fare qualcosa che ci piace! Non devi comunque aspettarti che sia sempre un'attività divertente e piacevole.

Spesso infatti il tempo passato a fare esercizio è molto faticoso. Per questo una parte dell'appagamento e dei benefici deriva dal completamento dell'attività anche se non ti è piaciuto svolgerla o se quel giorno non ne avevi voglia.
Questo potrebbe essere qualcosa che puoi fare da solo, o (forse anche meglio) puoi condividerlo con amici, famigliari o altre persone che conosci e che stanno affrontando situazioni simili alla tua.

Auto-gestione

L'autogestione è di vitale importanza per chi ha a che fare con il dolore.

Le storie di chi vive bene con il dolore non coinvolgono terapisti in grado di fare magie ma è la persona che vive con il dolore che ha un ruolo chiave nel processo.

Per questo motivo bisogna essere incoraggiati ad assumere un ruolo attivo, ci sono cose che puoi fare e che non richiedono di aspettare un "guaritore" o un "riparatore".

Questo solitamente è un passaggio importante (e positivo).

Pete Moore di the Pain toolkit https://www.paintoolkit.org/ si è reso disponibile nel condividere alcune dritte efficaci per promuovere l'autogestione:

- Lavoro di squadra tra paziente e professionista sanitario
- Pianificazione degli obiettivi / Programmazione dell'intervento
- Rimanere attivo, fare esercizi e stretching
- Continuare le attività di vita quotidiana
- Sapere cosa fare quando qualcosa va storto (avere un piano di riserva).

"Fino a quando non decisi di smetterla di cercare qualcuno che mi potesse aggiustare (e la storia è lunga e complicata) e solo dopo aver liberato una parte di rabbia e frustrazione, mi sono aperto a diventare una parte integrante del mio stato di salute e benessere. Ho avuto bisogno di maestri e mentori e cosi ho cominciato a cercare loro, non più chirurghi. In quanto siamo persone che vivono con il dolore, abbiamo l'obbligo e la responsabilità di fare quello che possiamo per aiutare noi stessi. È difficile, dannazione se lo è, ma non fare in questo modo renda le cose ancora più difficili" – Keith Meldrum

Trova persone che ti possano dare una mano nel tuo percorso

Può essere veramente difficile affrontare un dolore a lungo termine da soli. Cosi come abbiamo visto dalla storia di Keith, anche lui aveva la necessità di aver al suo fianco qualcuno che lo aiutasse. Questa persona può essere un Fisioterapista, un Dottore, un famigliare o un amico.

Una delle migliori risorse alla quale le persone tendono ricorrere è proprio il Fisioterapista. Il messaggio chiave da portare a casa qui è di trovare qualcuno che ti possa mettere al volante di una macchina verso la strada della guarigione. La persona che ti aiuta dovrebbe essere in grado di fornirti degli strumenti per renderti autonomo e non renderti dipendente dalla loro presenza.

Piuttosto che proporti qualche sorta di trattamento, dovrebbe guidarti verso delle cose che puoi fare a te stesso cosi come i punti sull'autogestione visti in precedenza (la ricerca delle cose che ti possono essere d'aiuto può avvenire anche tramite errori e tentativi).

"Piuttosto che proporti qualche sorta di trattamento passivo, dovrebbe guidarti verso delle cose che puoi fare da solo, imparando ad autogestirti"

Quando ti senti meglio?

I professionisti sanitari spesso si focalizzano su quando ti senti peggio e nonostante sia importante fare attenzione sulle cose che potrebbero avere un effetto negativo sul tuo dolore, è importante concentrarsi anche su quelle cose che ti fanno sentire meglio.

Chiediti "Quando il dolore percepito diventa minimo?", "Quali sono le cose che hanno un impatto positivo sul mio dolore o che mi fanno sentire al meglio anche se ho male?". Piuttosto di provare come sempre a controllare i fattori che ti fanno sentire male, possiamo provare a massimizzare le cose che ti fanno sentire meglio.

Forse ti conviene prenderti un momento per riflettere su quali potrebbero essere per te queste cose e come puoi fare per dare priorità allo svolgimento di queste.

Pianificare

Senza nessun'idea su come sarà il tuo recupero e quali saranno gli obiettivi che vuoi raggiungere, sarà veramente difficile capire dove vuoi arrivare. Una volta fissati questi punti, ti serve un piano. È molto semplice perdere la via o distrarsi dalle cose che dovresti fare se non hai qualcosa di solido da seguire.

La salute è la priorità

La nostra salute influenza il modo in cui ci sentiamo di solito, la nostra motivazione e anche il nostro dolore. Essere consapevoli di questo potrebbe portarci a fare delle scelte migliori riguardo il nostro stile di vita.

MESSAGGI DA PARTE DI CHI VIVE CON IL DOLORE

Nonostante tutte le informazioni dette in precedenza siano importanti da sapere, le informazioni veramente valide provengono da coloro i quali stanno vivendo (o hanno vissuto) con un dolore persistente. Qui sotto sono riportati una serie di momenti cruciali, messaggi e aspetti che hanno aiutato queste persone con il recupero, migliorando la loro qualità di vita anche in presenza di dolore.

Pete Moore

Pete Moore ha registrato alcuni momenti cruciali durante il suo percorso di sfida con il dolore soffermandosi su alcune cose che lo hanno aiutato..

Era la notte del 31 dicembre 1994. Era il mio compleanno. Avevo preso la mia dose di farmaci ma il dolore era ancora molto forte. Ho pensato cosi di prendere il resto delle medicine e di uccidermi. Avevo davvero toccato il fondo ed il mattino seguente, mentre mi guardavo allo specchio, ho realizzato che dovevo prendere in mano la mia situazione.

Estate 1996 - Mi sono rivolto all'INPUT Pain Management Programme. Mi ha permesso di imparare a migliorare le mie capacità e soprattutto mi hanno dato fiducia nel poter gestire autonomamente il dolore.

Fine 1999 - Scrivevo e sviluppavo un programma di 6 settimane sulla gestione del mal di schiena per le persone che vivevano nella mia zona. Ho assunto un fisioterapista per mostrare alle persone come fare gli esercizi correttamente.

2000 Nascita di Pain Toolkit - Stavo scrivendo un modello per un'azienda tedesca che si occupa di dolore, che nel frattempo stava sviluppando un sito web educativo per Medici del dolore. Il mio capitolo si chiamava "la gestione del dolore dalla prospettiva del paziente" - Mentre lo stavo scrivendo mi è venuta in mente un'idea: creare una "cassetta degli attrezzi" utile alle persone per gestire il loro problema.

2009 - Stavo parlando ad un paziente in un gruppo di sostegno a Southampton riguardo a quanti farmaci stavo assumendo. Fermandomi a ripensare e a cercare di scavare nella memoria mi resi contro che non assumevo farmaci dal 1997 ed ancora non ne prendo ad oggi. L'autogestione del dolore funziona, ma devi lavorarci su!

Pete ha spiegato di alcuni aspetti che si sono rivelati positivi per lui.

Realizzare che facevo shopping dai medici.
Tornando indietro ad inizio 1990 ho speso circa £8000 in trattamenti, sperando mi facessero passare il dolore. Non mi stavo prendendo alcuna responsabilità e mi aspettavo che fossero gli altri a risolvere il mio mal di schiena. Ho cominciato a fare shopping in modo seriale da uno specialista all'altro. Quando cominciai a diventare più responsabile, il mio mal di schiena migliorò e diventai in grado di migliorare la mia qualità di vita.

Continuare le attivita di vita quotidiana.
Questa per me è stata una rivelazione. Ai vecchi tempi avrei fatto tutto al mattino, perché sapevo che la mia schiena sarebbe peggiorata poi nell'arco della giornata. Quando frequentati il corso sulla gestione del dolore mi insegnarono come continuare a svolgere le attività di vita quotidiana durante il corso dei giorni.

Quando ho iniziato a farlo, mi sono reso conto che potevo fare ancora di più, senza aumentare il mio dolore. Rimanere attivi e fare esercizi è diventato molto importante per me. Questo mantiene basso il livello di dolore e posso cosi evitare di prendere farmaci. È molto importate trovare qualcuno che ti possa insegnare alcuni esercizi che ti possano aiutare.

Piano di riserva
Siccome posso ancora essere uno di quelli che fa di più del dovuto, è importante avere un piano di riserva, in caso qualcosa dovesse andare storto. Per molte persone come me, che fanno più di quello che gli viene chiesto, è necessario avere un piano di riserva con l'aiuto ed il supporto di un amico o di un professionista sanitario.

Amy Busch Eicher

Durante il mio lungo periodo di lotta con il dolore cronico ho perso le mie prospettive sulla vita e sulle cose importanti poiché ero completamente concentrato a trovare un altro trattamento da provare. Ho imparato attraverso il mio percorso che quando ho iniziato a concentrarmi sulle cose che amavo ed alle quali davo un senso, la mia sofferenza diminuiva e diventavo capace di tornare a vivere nuovamente, anche se il dolore era rimasto tale.

1. Concedermi un po' di grazia.
Sono il classico tipo molto motivato, seguo le regole, sono il tipo di persona che dà più di quello che gli venga chiesto. Questo significa che spesso ignoravo quando il dolore aumentava e continuavo lo stesso a sforzarmi. Ho avuto bisogno di imparare ad adeguare le mie aspettative in modo da creare uno spazio più efficace per far crescere le mie abilità piuttosto che correre come un bulldozer oltre i miei limiti.

Quando ho iniziato a rispettare i miei limiti e ad espanderli gradualmente ho scoperto di avere molto più successo nel vivere la vita a pieno nel modo in cui volevo e senza i continui riacutizzarsi del dolore.

2. Vaso dei ricordi
Ho trovato veramente difficile mantenere una buona prospettiva riguardo i vari miglioramenti ed ho riscontrato che il mio umore poteva oscillare da contento e felice a profondamente depresso e indisponente in pochi giorni.
Per aiutarmi a mantenere una visione positiva ho iniziato a scrivere qualsiasi cosa positiva del mio corpo, della mia capacità motoria, di quanto mi muovo, del mio atteggiamento mentale e li ho inseriti in un vaso, pronti per ripescarli nei momenti difficili e ricordarmi che non sono lo stesso rispetto a com'ero all'inizio. Ci sono stati giorni più facili ed altri più difficili ed anche questi ultimi passano.

3. Spendi del tempo con gli amici
Mi sentivo imbarazzata con molti dei miei amici. Mi faceva male stare seduta, camminare e vestirmi. Ma AMAVO essere con le persone.

Mi sono serviti coraggio e creatività, ma quando uscivo con la mia ragazza, mi sentivo sempre meglio. Ho dovuto imparare a dire di no alle cose come "cinema" e si ad altre come il bar o ad uscire nella mia casa disordinata e andare oltre il mio desiderio di avere le cose "esattamente cosi".

Quando ho cominciato a chiedere alle persone di frequentarmi nel limite delle mie possibilità, sono stato premiato con maggior onestà e amicizie più aperte, scoprendo non solo di essere amato più di quello che pensavo ma anche di non essere solo nell'affrontare le mie battaglie. Ho ricevuto veramente tanto connettendomi con le persone a cui tenevo.

4. Movimento ed Esercizi
Ho sempre svolto gli esercizi prescritti dal Fisioterapista, ma ciò che mi interessavano di più era il nuoto ed il giardinaggio.

Ho scoperto che quelle attività mi hanno aiutato a sentirmi meglio anche quando le svolgevo in piccole quantità. Quando mi concentravo su quelle attività diventava molto più facile aumentare le mie capacità.

Joletta Belton

Non sei da sola e non stai sbagliando. Il dolore persistente è complicato e può essere difficile attribuirgli un senso e sapere la cosa giusta da fare.

Non c'è una causa, non c'è una cosa da aggiustare, non c'è una risposta. La buona notizia è che ci sono molte cose che possiamo fare assieme a quello che sappiamo, per poter cambiare la nostra esperienza e vivere meglio, anche in presenza di dolore.

Per me la cosa che mi ha aiutato di più è stato comprendere il mio dolore. Capire che non c'era un danno, che non mi stavo facendo del male mentre facevo dei piccoli passi avanti che mi procuravano dolore, mi ha aperto la porta a nuove possibilità.

Non ho dovuto aspettare che il dolore se ne vada per tornare indietro a vivere; la mia vita non era più sottomessa al dolore. Ritornare a fare le cose che amavo ha reso di nuovo la mia vita significativa, ha dato un senso al mio obiettivo permettendomi di vivere veramente, di nuovo.

Siamo molto forti, abbiamo un'ottima capacità di adattamento e una grande resilienza. È servito coraggio, pazienza e persistenza per arrivare cosi distante, e questo ci permette di andare avanti. Ci sei arrivato, e non sei solo.

Keith Meldrum

Conferma
Uno degli elementi fondamentali dell'essere in grado di andare avanti è di avere la conferma che stiamo vivendo un'esperienza di dolore cronico da parte di un'altra persona poiché questa è una delle sfide più difficili per le persone che hanno un dolore persistente.

La conferma del dolore presente in un soggetto può cambiarci completamente. Per me, dopo 20 anni, la trasformazione è iniziata con un "ti crediamo". Il dolore cronico è complesso e molte persone non riescono a comprenderlo, ma ciò non vuol dire che non sia reale, la scienza stessa infatti ci conferma la sua esistenza.

L'assenza di una conferma della presenza di dolore va ad aggiungersi al marchio che spesso costringe chi soffre di dolore cronico a ritirarsi e isolarsi poiché ritiene più semplice fare così che non spiegare o giustificare la propria condizione di dolore ed essere guardati in maniera dubbiosa, o peggio ancora sentirsi dire che la situazione non è così seria.

Comprendere il dolore
Questo è qualcosa che è stato importante per me, ma poiché ogni esperienza di dolore è diversa nelle varie persone, deve essere di loro interesse arrivare a comprenderlo. Alcune persone, non interessate alla scienza del dolore, sono alla ricerca di conferme, comprensione e di un approccio collaborativo che possa aiutarli a trovare una via migliore per vivere con il dolore.

Per coloro che come me pensano che imparare qualcosa sul dolore sia d'aiuto, possono riuscire a capire meglio i molteplici fattori che interagiscono nel causare la sensazione di dolore, tra cui la biologia, la neurobiologia, la psicologia e sociologia, la politica e l'antropologia. Questo è un numero sconcertante di sistemi complessi che variano ampiamente e influiscono sulla condizione di dolore di un individuo.

Il dolore è molto individuale e può influenzare persone molto diverse e non può per questo essere classificato in un'unico modo. La conoscenza può rivelarsi un forte potere e può aiutarci a rimuovere il mistero e l'angoscia che circondano, mettendo le persone nelle condizioni di gestire il loro dolore in maniera più efficace.

Accettazione
L'accettazione nel contesto del dolore cronico può essere un argomento molto sentito, e può evocare una risposta emotiva dovuta alla diversa connotazione del termine. Quando ci riferiamo all'accettazione nel caso del dolore cronico non significa mollare o rinunciare ma piuttosto fare una considerazione riguardo alla propria condizione dove smetti di combattere, capendo che il dolore è con te in continuazione e che è importante trovare un modo per vivere al meglio nonostante sia presente. Questa è una sfida davvero difficile da superare per molte persone, per me ci sono voluti molti anni prima di capirlo.

Le parole "combattere", "lottare", parlano di una lotta che si stava svolgendo dentro di me e di molte altre persone e quello che non avevo capito era che più mi ribellavo e più distante mi portavo dalla condizione di vivere meglio con il dolore. Per molti anni ho fatto dei cicli in cui si susseguivano: lotta contro il dolore, aumento del dolore, un po' di lotta, aumento del dolore e poi finivo in ospedale per avere sfondato il limite di sopportazione del dolore. Il dolore tornava ad un livello gestibile una volta uscito dall'ospedale, ma poco dopo il ciclo ricominciava. Questo successe fino a quando non arrivai ad un livello di accettazione in cui diventai in grado di mettere a fuoco l'obiettivo: vedevo il mio dolore e invece di combatterlo o provare ad atterrarlo, ero diventato in grado di vederlo come una parte di me stesso. Non definisce quello che sono, ma è uno dei vari fili che si intrecciano per formare questo meraviglioso tessuto che è la mia vita.

L'accettazione non è rinunciare; è un rendere consapevole

la decisione che nonostante il dolore vivrai la migliore vita possibile. Raggiungere l'accettazione è molto difficile poiché è connessa a molte emozioni come la perdita, la rabbia e la pena.

Queste sono emozioni completamente comprensibili, la perdita di autonomia e il non essere la stessa persona che eri una volta e la rabbia di non riuscire a controllare il dolore e il grado in cui influenza la vita di ogni giorno. L'obiettivo non è di rimuginare sopra queste emozioni, ma di trovare delle strade efficaci per lavorare su questo verso l'accettazione.

Resilienza

La resilienza è dentro ognuno di noi ed è uno degli elementi necessari quando si vive con un dolore ricorrente. Non è un tratto che molte persone hanno o non hanno ma piuttosto coinvolge il nostro comportamento, i nostri pensieri e le azioni che possono essere imparate e sviluppate. Essere resilienti non significa non andare incontro a difficoltà o stress e che il dolore emotivo e la tristezza siano comuni nelle persone che hanno sofferto più traumi o avversità durante la loro vita. Infatti, la strada verso la resilienza coinvolge una considerevole dose di sofferenza.

Quello che voglio condividere è l'importanza e la buona disponibilità verso l'essere aperti ad imparare questi comportamenti, pensieri e azioni necessarie per aiutare se stessi; questo è un inizio verso l'autogestione.

I fattori che contribuiscono alla resilienza sono la capacità di proporre dei programmi realistici e di seguirli mantenendo una visione positiva di sé stessi e coltivando la fiducia verso le proprie capacità, abilità, verso una comunicazione efficace e migliorando la propria capacità di gestire emozioni e reazioni molto forti.

Comunque, per poter imparare queste cose, ti potrebbe servire l'aiuto di un mentore o un allenatore. La maggior parte di questi fattori sono dentro di noi, avendo a che fare con problemi seri di salute come nel caso di un dolore cronico che spesso richiede la maggior parte delle energie di un soggetto per affrontare la giornata, potrebbe essere una bella sfida riuscire a trovare il tempo e la volontà per imparare qualcosa di nuovo, e questo è il motivo per cui diventa necessario aprirsi alla possibilità di raggiungere gli altri e di ricercare una guida. I professionisti sanitari infatti sono delle vere e proprie guide.

Auto-gestione

Nel corso degli anni mentre cercavo di capire meglio il mio dolore e cosa potevo fare per aiutare me stesso, ho imparato l'importanza dell'autogestione. È una bella sfida, ti stanca e diventa frustante cosi come il dolore persistente; in quanto pazienti abbiamo ancora un obbligo di fare quello che possiamo per aiutare noi stessi. Ancora, questo non significa che la responsabilità sia tutta del paziente, ma le evidenze supportano l'autogestione come strategia efficace per gestire il dolore. Il movimento e gli esercizi sono una delle cose migliori che possiamo fare per aiutare noi stessi. Inoltre, è necessario capire che la situazione di ogni persona è diversa e non si tratta di trovare quello che non puoi fare, ma quello che invece PUOI fare.

L'attività fisica aiuta a migliorare la salute fisica e mentale e può essere uno strumento efficace nella gestione del dolore cronico riducendo la rigidità, aumentando l'energia e la forza, migliorando la qualità del sonno cosi come gli effetti psicologici che l'attività fisica dà.

La sensazione di prendere il controllo della propria vita, può rivelarsi estremamente incoraggiante.

Si tratta di esporsi gradualmente aumentando nel tempo il carico degli esercizi e muovendosi di più. Questo è qualcosa che ho imparato sulla mia pelle, poiché il mio difetto era (e lo è ancora delle volte) di caricare e caricare e questo mi portava spesso a finire in ospedale. Ho imparato da quel momento che un'esposizione graduale al carico, perfezionando i miei movimenti e gli obiettivi degli esercizi fino a renderli realistici e raggiungibili, mi ha permesso di ricevere beneficio dal movimento e dall'esercizio.

LIVING WELL WITH PAIN
di **Ben Cormack**

Tradotto ed adattato in italiano da:

- **Paolo Torneri**, PT Student;
- **Niccolò Ramponi**, PT, OMPT, CSCS;
- **Valerio Barbari**, PT, OMPT;
- **Giandomenico Campardo**, PT;
- **Stefano Diprè**, PT, OMPT.

Associazione di Divulgazione Scientifica **FisioScience**.