

RUBRICA - Settembre è stato il mese della consapevolezza sul Dolore.

Ogni giorno più di 200 milioni di persone nel mondo occidentale soffrono a causa del dolore cronico, un problema di salute pubblica a livello mondiale. In Italia ne è affetta una percentuale pari a circa il 26% della popolazione: 13 milioni di persone che ogni giorno vedono la qualità della loro vita compromessa da mal di schiena, cervicalgia, osteoartrite, dolore alla spalla, cefalea, fibromialgia.

Il dolore acuto si manifesta improvvisamente a seguito di un particolare episodio come un intervento chirurgico, una frattura o un trauma e funziona da allarme per evitare possibili ulteriori danni ai tessuti.



Il dolore cronico è invece un dolore persistente, che non ha una causa apparente o comunque ha una causa che si è risolta da tempo. Si palesa in modo continuo per oltre 3 mesi. Non ha dunque una specifica funzione biologica in quanto non è correlato ad una minaccia di danno ai tessuti. Persiste e resiste in risposta a una sensibilità eccessiva e ad una minaccia percepita di danno al corpo, nonostante i tessuti danneggiati siano guariti, compromettendo gravemente la qualità di vita di quanti ne soffrono.

Solo negli ultimi anni la ricerca scientifica ha riconosciuto il dolore cronico come patologia a se' stante e non come sintomo di altre patologie, evidenziandone aspetti fondamentali per la cura e la gestione. Vediamo i più importanti

PENSARE POSITIVO

Chi ha un atteggiamento negativo nei confronti del dolore percepisce livelli più elevati di dolore e disabilità mentre chi manifesta un atteggiamento positivo sviluppa dei comportamenti che influenzano favorevolmente la prognosi.

CONSIDERARE IL DOLORE CRONICO COME PATOLOGIA A SE' SENZA RICERCARE UNA CAUSA SPECIFICA

Chi attribuisce il dolore a una causa strutturale ha maggiori probabilità di avere livelli più alti di disabilità e scarse aspettative di recupero. Anche per questa ragione e' sovente inutile ricorrere a immagini diagnostiche come Tac e Risonanze magnetiche che possono rivelare anomalie strutturali non correlate al problema.

LE PAROLE PESANO

Chi ha dolori muscoloscheletrici considera spesso il proprio corpo come una struttura fragile o vulnerabile, soggetta a (ri)danneggiamenti.

Parole e atteggiamenti sbagliati nei confronti di chi soffre di un semplice torcicollo o mal di schiena ("Ha una schiena terribile, sembra quella di un novantenne"; "Non vada a correre, può danneggiare i suoi dischi"; "Il suo bacino e' storto, ha bisogno di essere aggiustato"...) possono scatenare paure che arrivano ad inibire il movimento. Effetto nocebo e chinesiofobia mettono in atto un circolo vizioso dove la paura fa muovere meno e il minor movimento crea maggiore dolore.

Molto spesso affidarsi a sedicenti professionisti sanitari, privi di specifiche competenze in materia e senza alcuna formazione universitaria riconosciuta, può essere deleterio.

ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico e' una delle armi principali per gestire il dolore cronico oltre a migliorare l'umore e avere indiscutibili effetti positivi sull'apparato cardiovascolare.

IL FISIOTERAPISTA COME VALIDO ALLEATO NELLA TRATTAZIONE DEL DOLORE CRONICO

Il fisioterapista, professionista sanitario riconosciuto dall'ordinamento giuridico italiano lavora sul paziente per aiutarlo a conoscere e gestire il proprio dolore, aumentandone in modo graduale l'attività e migliorandone la qualità di vita.

Per raggiungere questi obiettivi, il fisioterapista si avvale di diversi strumenti tra i quali l'educazione al dolore, strategie di adattamento e di risoluzione dei problemi, attività di stimolazione, igiene del sonno e tecniche di rilassamento.

Insegna a comprendere come il dolore sia un sistema di allarme integrato che con il dolore cronico viene attivato troppo facilmente. Aiuta a ridurre la paura legata al dolore ed elabora strategie a lungo termine per migliorare la fiducia in se stessi.

Con la salute non si scherza. E con il dolore tantomeno.

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista Running Clinic

Riceve a: LECCO, presso poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69, 0341 287555
MANDELLO DEL LARIO, presso gli studi medici Via Dante Alighieri 35, 0341 703147

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

21 Giugno - [**Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone**](#)

29 maggio - [**Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte**](#)

24 maggio - [**Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte**](#)

13 maggio - [**Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia**](#)

20 marzo - [**Fisio Online. Denti e postura, medical business?**](#)

11 febbraio - [**Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza**](#)

12 gennaio - [**Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?**](#)

2018

- 27 novembre - [**Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena**](#)
- 12 ottobre - [**Fisio Online. La dura guerra contro la “postura scorretta” inizia in tenera età**](#)
- 30 agosto - [**Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)**](#)
- 29 maggio - [**Fisio Online. I 10 “Comandamenti” del resegupper**](#)
- 28 marzo - [**Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore**](#)
- 10 gennaio - [**Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare**](#)
- 20 novembre - [**Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino**](#)
- 8 settembre - [**Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi**](#)
- 29 luglio - [**Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont**](#)
- 20 aprile - [**Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?**](#)
- 9 marzo - [**Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?**](#)
- 1 febbraio - [**Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**](#)
- 10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)
- 14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)
- 26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**](#)
- 14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)
- 24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)

1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)