

Il mio percorso di riabilitazione

Ho male e mi muovo

Italien



suva

 **crr sion**
clinique romande de réadaptation

Benvenuto/a alla CRR

Questa brochure contiene dei consigli e delle spiegazioni che le saranno utili per trarre il massimo vantaggio dalla sua permanenza alla CRR.

Il nostro obiettivo è aiutarla a stare meglio, a trovare la sua strada e a gestire le sue attività quotidiane tenendo conto del dolore.

Questo documento può fornirle idee, suggestioni e nuove opportunità, **ma tutto questo non sarà possibile senza la sua partecipazione.**

LA FAMIGLIA DOLORI



Indice

07	Differenziare il dolore acuto dal dolore cronico
08	Come si instaura il dolore cronico ?
11	Come rompere il circolo vizioso per non lasciare che le cose peggiorino ?
13	Muoversi anche con i dolori, per quali motivi?
15	Come muoversi e mantenersi attivi ?
17	Come fare per sopportare i dolori quando si fa un'attività?
19	Il mio obiettivo personale

DOLORE
ACUTO

DOLORE
CRONICO

Bon, a posto,
ho fatto il mio!
Adesso
vado, ciao!

Ciao bellì!
A domani,
stesso posto,
stessa ora!



Differenziare il dolore acuto dal dolore cronico

Le è probabilmente stato detto che i suoi dolori sono dei dolori cronici. In medicina si distinguono dei dolori acuti e dei dolori cronici.

Il dolore acuto è molto diverso dal dolore cronico sia per quanto riguarda l'origine che per le conseguenze.

	Dolore acuto	Dolore cronico
Origine	Generalmente un'unica causa precisa	Numerose cause
Finalità del dolore	Segnale d'allarme	Nessuna utilità
Durata	Breve	Indefinita
Farmaci antidolorifici	Efficaci	Meno efficaci
Diagnosi	Precisa	Spesso incerta
Indagini supplementari	Utili	Poco utili
Ruolo del professionista della salute	Scegliere, controllare la terapia	Orientare, fare da partner
Ruolo del paziente	Seguire le raccomandazioni	Collaborare in maniera responsabile

COME SI INSTAURA IL DOLORE CRONICO?

Sì "instaura"? Direi piuttosto che occupa abusivamente, no?!

E qui tutte le sere, ve lo posso garantire, è la festa del vicinato!



Come si instaura il dolore cronico?

Come progredisce il dolore cronico?

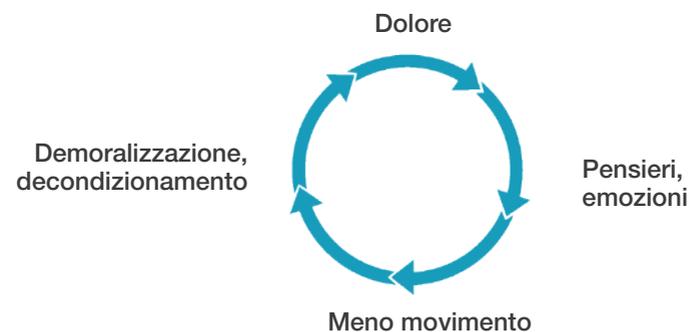
La riduzione dell'attività fisica determina poco a poco una debolezza muscolare e una rigidità delle articolazioni. A ogni utilizzo si manifesteranno un muscolo debole e un'articolazione rigida. Di conseguenza, anche le attività più leggere possono diventare dolorose.

Quali sono le ripercussioni del dolore cronico ?

Ve ne sono diverse. Il dolore cronico cambia la vita e stravolge le abitudini :

- Perché il dolore porta spesso a **pensieri** come: "Non sono più capace di fare come prima » ; « Se continua così, cosa diventerò ? » ; « Devo stare attento quando mi muovo altrimenti rischio la catastrofe ».
- Questi pensieri provocano dei **sentimenti** di frustrazione, scoraggiamento, tristezza, ansia, o anche una paura di farsi male nuovamente.
- E infine, ci portano a isolarci e a **muoverci meno**.

Si rischia allora di ritrovar in un circolo vizioso perché il fare meno movimento indebolisce i muscoli e rende i movimenti stessi più dolorosi. E il partecipare meno alle attività quotidiane porta a un senso di inutilità e demoralizzazione.



COME ^{NON} ROMPERE IL CIRCOLO VIZIOSO ?

Se mi muovo,
beh.. Ho male



Allora non
muoverti !

Ma
se non mi muovo...
I miei muscoli
si indeboliscono !



Ah, beh,
allora...

Dici??



Dato che sono piú deboli,
è meglio non rischiare
di farti male,
no!?



bendit

Come rompere il circolo vizioso per non lasciare che le cose peggiorino ?

Il modo piú utile è MUOVERSI e RIPRENDERE al meglio le attività quotidiane, nonostante o con i dolori.

La strada non è facile ed è talvolta lunga. Come per le macchine inceppate, il riavvio sarà rumoroso e un po' piú doloroso.

Nel percorso di riabilitazione, **lei ha un ruolo importante da svolgere nella gestione del dolore**, come le sarà spiegato nelle pagine successive.

Non sarà solo, dei professionisti potranno aiutarla, consigliarla e sostenerla.

PERCHÉ MUOVERSI NONOSTANTE I DOLORI ?



Muoversi anche con i dolori, per quali motivi?

L'attività fisica fa bene alla salute. Praticata regolarmente, protegge da molte malattie.

L'attività è per lei una possibilità di modificare la sua situazione e migliorare la sua qualità di vita. L'attività aiuta anche a ridurre i dolori.

Agisce infatti su più livelli :

- Incremento della **forza** e dell'agilità
- Aumento dell'**ampiezza del movimento** : le articolazioni rimangono agili e solide
- Mantenimento di un buon **equilibrio**
- Miglioramento della **struttura ossea** : minor rischio di frattura
- Miglioramento della **concentrazione** e riduzione della **fatica**
- Miglioramento dell'**umore**, della **qualità del sonno** e della **sessualità**
- Incremento della **fiducia in se stessi** e dell'**autostima**
- Miglioramento della **funzionalità cardiaca** : maggiore energia e miglior recupero
- Controllo del **peso**

TROVARE UN'ATTIVITÀ CHE PIACCIA ?

Allora, ti butti ?

Bah.. Ogni mezzo è buono per sbarazzarti di me, eh ?!



Come muoversi e mantenersi attivi ?

Alcuni principi

- Consulti i diversi professionisti della Clinica per valutare e adeguare l'attività fisica
- Aumenti l'attività in maniera graduale : cominci con le attività della vita quotidiana, prosegua con dell'attività fisica e infine con dello sport
- Trovi un'attività che le piace fare
- Mantenga un buon equilibrio tra attività e riposo
- Faccia delle pause
- Se un'attività è troppo difficile, la divida in attività più piccole.

Esempi di adeguamenti per facilitare l'attività fisica

- Un'attività ben equilibrata con dei piccoli sforzi : anche 10 minuti di camminata 5 volte al giorno fanno già 50 minuti di camminata al giorno !
- Non dimentichi le attività della vita di tutti i giorni : prenda le scale piuttosto che l'ascensore
- In bicicletta : non ha il carico di tutto il peso corporeo
- In piscina : i movimenti sono facilitati e si evitano gli urti.

Come mantenere la motivazione ?

- Fissi dei piccoli obiettivi raggiungibili
- Faccia delle attività insieme ad altre persone
- Crei un programma e un diario per iscritto dell'attività fisica
- Sfrutti i mezzi tecnologici : ad esempio un podometro, delle App.

COME FARE PER SOPPORTARE IL DOLORE ?



Come fare per sopportare i dolori quando si fa un'attività ?

Degli esperti del campo la aiuteranno ma sarà anzitutto lei a costruire la sua cassetta degli attrezzi per imparare a gestire i dolori durante questo periodo di riabilitazione. La buona notizia è che esistono diversi strumenti « anti-dolore ». La cattiva è che nessuno di questi permette una scomparsa completa del dolore. Ognuno contribuisce a dare un po' di sollievo.

Come costruire la propria scatola degli attrezzi contro il dolore

- Prendere i **farmaci** al momento giusto e alla minima dose efficace
- Fare degli **stiramenti** per allentare le tensioni muscolari
- Utilizzare la **mente** per continuare a fare l'attività nonostante il dolore :
 - Auto-incoraggiarsi : « Su, bene così, continua ancora un po' »
 - Concentrarsi su ciò che si sta facendo, ad esempio contando i movimenti
 - O distrarsi dal dolore, pensando ad altre cose, chiacchierando con qualcuno, ... continuando nel contempo l'attività
 - Non lasciarsi prendere dai pensieri negativi, costruirsi uno scudo per respingerli
 - Guardare ciò che si è già fatto e non quello che non si è riusciti a fare
- E soprattutto, **fare le cose in modo diverso**, con lo scopo di aumentare progressivamente il proprio livello di attività e di non rinunciare troppo presto.

IL MIO OBIETTIVO PERSONALE



Il mio obiettivo personale

E dopo questa riabilitazione (tra circa un mese)

Quale attività della vita di tutti i giorni, al di là del lavoro, vorrei riuscire a fare ?

Pensi a un'attività precisa, e soprattutto possibile, ragionevole e realistica (ad esempio : fare la spesa, prendere in braccio mio figlio, fare giardinaggio...)

Se penso a questo obiettivo

Descriva qui di seguito quando, come e in quale contesto farà il primo passo.
Esempi : fare la strada a piedi dalla stazione quando torno a casa.

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
Case postale 352
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30

info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

