"È TUTTO NELLA TUA TESTA
...MA NON COME PENSI"

COME NASCE IL DOLORE, PERCHÉ PUÒ DIVENTARE CRONICO E COME CE NE LIBERIAMO

NESP CENTRO INTEGRATO

A CURA DEL DOTT.
BERGAMO MANUELE

E-BOOK
GRATUITO

NESP Centro Integrato nasce nel 2023 dalll'idea di migliorare a 360° la salute delle persone in un unico luogo, con diversi professionisti che collaborano in sinergia tra loro

LA NOSTRA VISION

"La salute alla portata di tutti" vogliamo che chiunque abbia la possibilità e la capacità di scegliere di investire nella salute, con mente e corpo

LA NOSTRA MISSION

Offriamo percorsi terapeutici individuali e di gruppo e di prevenzione mediante la divulgazione scientifica e incontri per la popolazione

DICHIARAZIONE LIBERATORIA

I consigli e le interpretazioni pubblicati su questo libro hanno il solo fine di informare il lettore circa tematiche relative al dolore e non vogliono in alcun modo sostituirsi al parere o al consulto di un medico. Si consiglia di evitare qualsiasi comportamento di auto-diagnosi o auto-iterpretazione e di rivolgersi a uno specialista.

Pertanto NESP centro integrato non è responsabile in nessun modo di qualunque danno, di qualsiasi natura e gravità, indiretto o diretto, derivante dal cattivo utilizzo delle informazioni pubblicate in questo libro.

© NESP Centro Integrato | Nutrizione Esercizio Salute Psicologia
Tutti i diritti riservati. Tutti i testi e le illustrazioni sono proprietà di NESP Centro Integrato. È possibile fotocopiare fino al 15% del testo solo per uso strettamente personale, tuttavia l'utilizzazione dovrà provvedere il pagamento per l'utilizzo di materiale coperto di diritti d'autore alla S.I.A.E. come previsto dell'art 68,c 4 e 5 della L. del 22 aprile 1941 n.1941 n.633. Tutte le fotocopie invece ad uso professionale e/o commerciale e/o comunque non ad uso privato potranno essere fatte, ma solo previo ottenimento dell'autorizzzione del titolare dei diritti. In tal senso, la richiesta dovrà essere inoltrata a NESP Centro Integrato, Via delle Pree, 40 Martellago o all'indirizzo e-mail info@nespcentrointegrato.it

PERCHÉ UN CENTRO SUL DOLORE?

Abbiamo deciso di diventare Centro per il Trattamento del Dolore Cronico perché sempre più pazienti con dolore cronico complesso non ottenevano soddisfacenti benefici seguendo un approccio singolo.

Oggi infatti gli studi scientifici parlano chiaro: Per "combattere" il dolore, che è un fenomeno multifattoriale (ovvero è il risultato di più fattori che si intersecano insieme), è necessario un approccio multidisciplinare, che valuti le cause reali del dolore che affligge la persona e imposti un piano terapeutico cucito su misura.

PERCHÉ UN LIBRO SUL DOLORE?

Il primo passo per risolvere il dolore è comprenderlo. Non conoscere che cos'è il dolore e come si origina porta le persone ad averne estrema paura e fare qualsiasi cosa pur di non sentirlo, compreso prendere farmaci per moltissimi anni come rimedio palliativo e spesso aggravando la situazione. Spesso infatti si instaurano dei veri e propri circoli viziosi che nella maggior parte dei casi peggiorano il dolore stesso.

Questo libro serve proprio a evitare questi processi, educando le persone sull'origine del dolore. Risponderemo a domande quali: perché il nostro corpo sente dolore? A cosa ci serve? Come mai si cronicizza? Cosa possiamo fare per uscirne?

UN PO’ DI NUMERI

Nel mondo, 1 persona su 5 ha dolore cronico

Molto spesso questa persona passa da medico a medico sentendosi dire che il suo dolore non ha una causa specifica o, peggio, che il suo dolore non esiste, che è tutto nella sua testa.

Se è capitato anche a te lascia che ti dica due cose: la prima è che mi dispiace, hai incontrato il professionista sbagliato e questo non dovrebbe mai accadere.

La seconda è che...

1. PARTIAMO DA UNA CERTEZZA:

Il dolore è SEMPRE reale, ma...

Il dolore può essere complesso. Forse hai sentito racconti di persone con gravi lesioni che hanno provato dolore solamente una volta fuori pericolo. Come il giocatore di calcio che si rompe la mandibola e non sente nulla e continua fino a fine partita. O qualcuno che riesce a salvarsi da un incendio e realizza quanto gravi siano le sue ustioni solo dopo essere al sicuro.

MA PUO’ SUCCEDERE ANCHE L’OPPOSTO

Si è scoperto che persone con un mal di schiena severo e debilitante hanno risonanze magnetiche quasi identiche a persone della stessa età senza mal di schiena.

E probabilmente avrai sentito parlare del dolore dell'arto fantasma. Circa il 70% delle persone a cui viene amputato un arto lo percepisce come ancora presente; per alcuni, addirittura, il dolore all'arto mancante è atroce.

È stata fatta molta ricerca sul dolore e la nostra comprensione dell’argomento è cambiata molto nel corso degli ultimi decenni.

2. IL DOLORE NON È PER FORZA ASSOCIATO A UN DANNO

- È possibile che, tempo fa, il danno ci sia stato, ma il dolore continua a presentarsi anche dopo che il danno è guarito.

- È possibile che, il dolore venga erroneamente associato ad anomalie nelle radiografie: lo sapevi che il 60% delle ernie del disco è in realtà asintomatico? Solo che spesso viene spacciato per origine del dolore, contribuendo di fatto ad averne paura e a muoversi meno, peggiorando il dolore stesso.

- È possibile che il dolore si generi dalla credenza di avere un danno, ma poi ci si accorge che quel danno non c'è mai stato...

LO “STRANO” CASO DEL DOLORE “IMMAGINARIO”

Nel 1995, il British Medical Journal, un’importante rivista scientifica, ha riportato il caso di un costruttore con dolore lancinante causato da un chiodo di 15cm che gli aveva perforato lo scarpone da lavoro.

Quando i medici lo hanno rimosso, però, hanno visto che il chiodo gli era passato tra le dita e aveva completamente evitato il piede

Ma per quale assurdo motivo il nostro sistema del dolore può, a suo piacimento, generare dolore?

QUAL È LA FUNZIONE DEL DOLORE?

Forse non sai che...

IL DOLORE CI PROTEGGE DA UN DANNO CHE POTREBBE ANCHE NON ARRIVARE MAI

Solitamente il dolore ci protegge da un danno. Ci ricorda di non fare troppo e troppo presto. Il più delle volte, il dolore agisce a salvaguardia per mantenere i tessuti nel nostro corpo al sicuro. Il dolore è una risposta **normale** ad un pericolo potenziale ed è **sempre reale**.

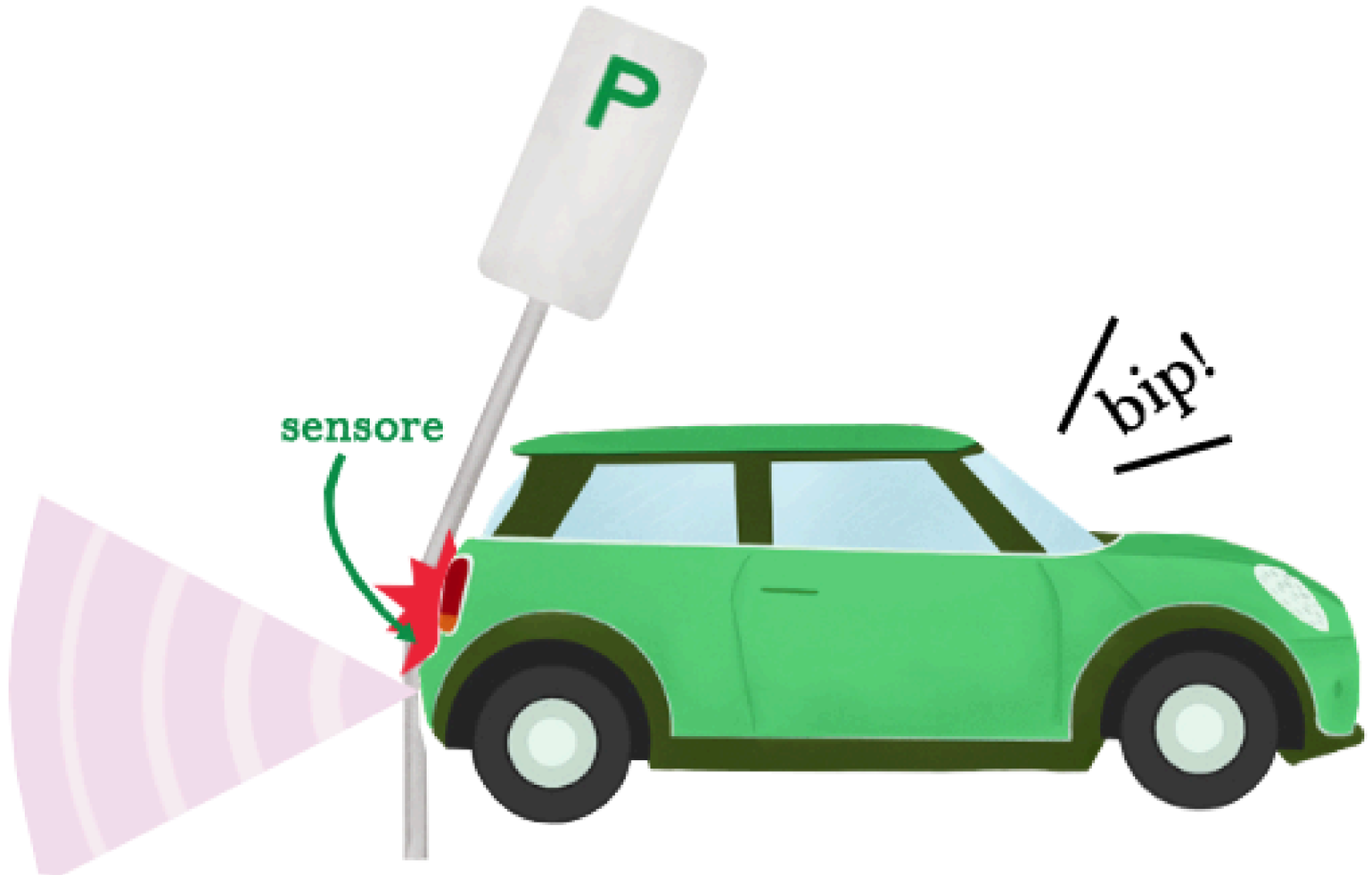
QUAL È LA FUNZIONE DEL DOLORE?

In altre parole...

Il dolore è come il bip del sensore della macchina quando ci stiamo avvicinando troppo a un palo!

QUAL È LA FUNZIONE DEL DOLORE?

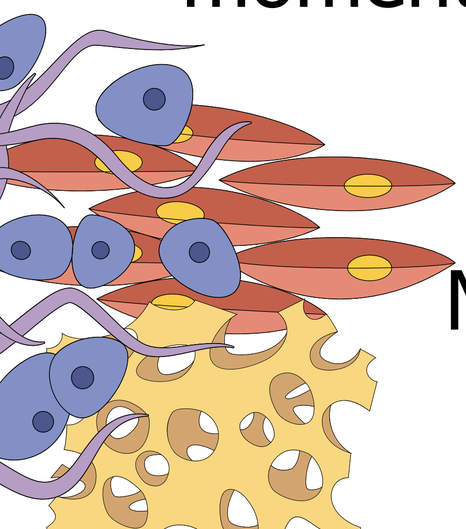
Il bip diventa più veloce quanto più ci avviciniamo con la macchina.
Se lo ignoriamo, colpiamo il palo e danneggiamo la macchina!



QUAL È LA FUNZIONE DEL DOLORE?

Quando ci facciamo male il nostro cervello aumenta la sensibilità al dolore in modo che anche i più piccoli movimenti diventino dolorosi

Questo consente al nostro corpo di avere il tempo di rigenerare i tessuti fino alla completa guarigione. In quel momento il dolore pian piano si attenua



MA COSA SUCCEDE SE IL DOLORE PERSISTE?

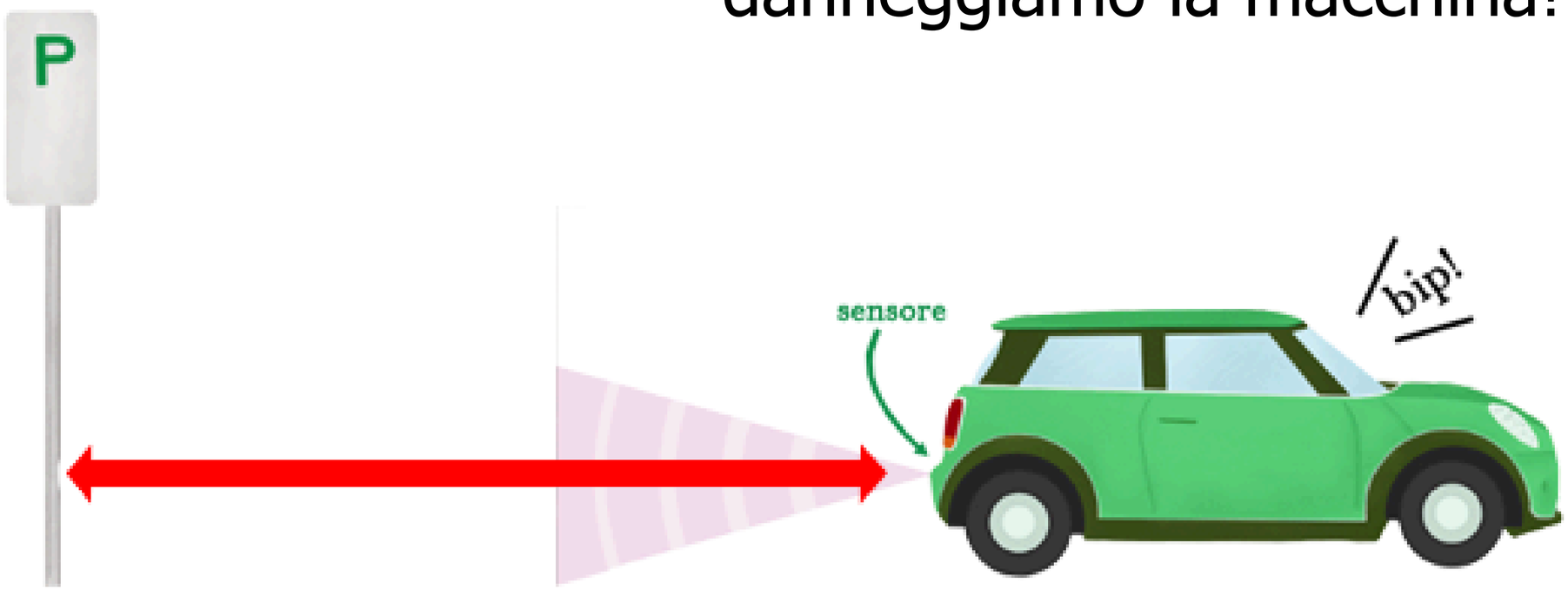
E SE IL DOLORE DIVENTA CRONICO?

Alcune volte il dolore dura più a lungo del previsto anche dopo che i tessuti sono guariti. È qui che il dolore diventa iperprotettivo e ci impedisce di guarire.

Se questo succede si parla di:
Ipersensibilità del Sistema del Dolore.

E SE IL DOLORE DIVENTA CRONICO?

Il bip diventa più veloce quanto più ci avviciniamo con la macchina. Se lo ignoriamo, colpiamo il palo e danneggiamo la macchina!



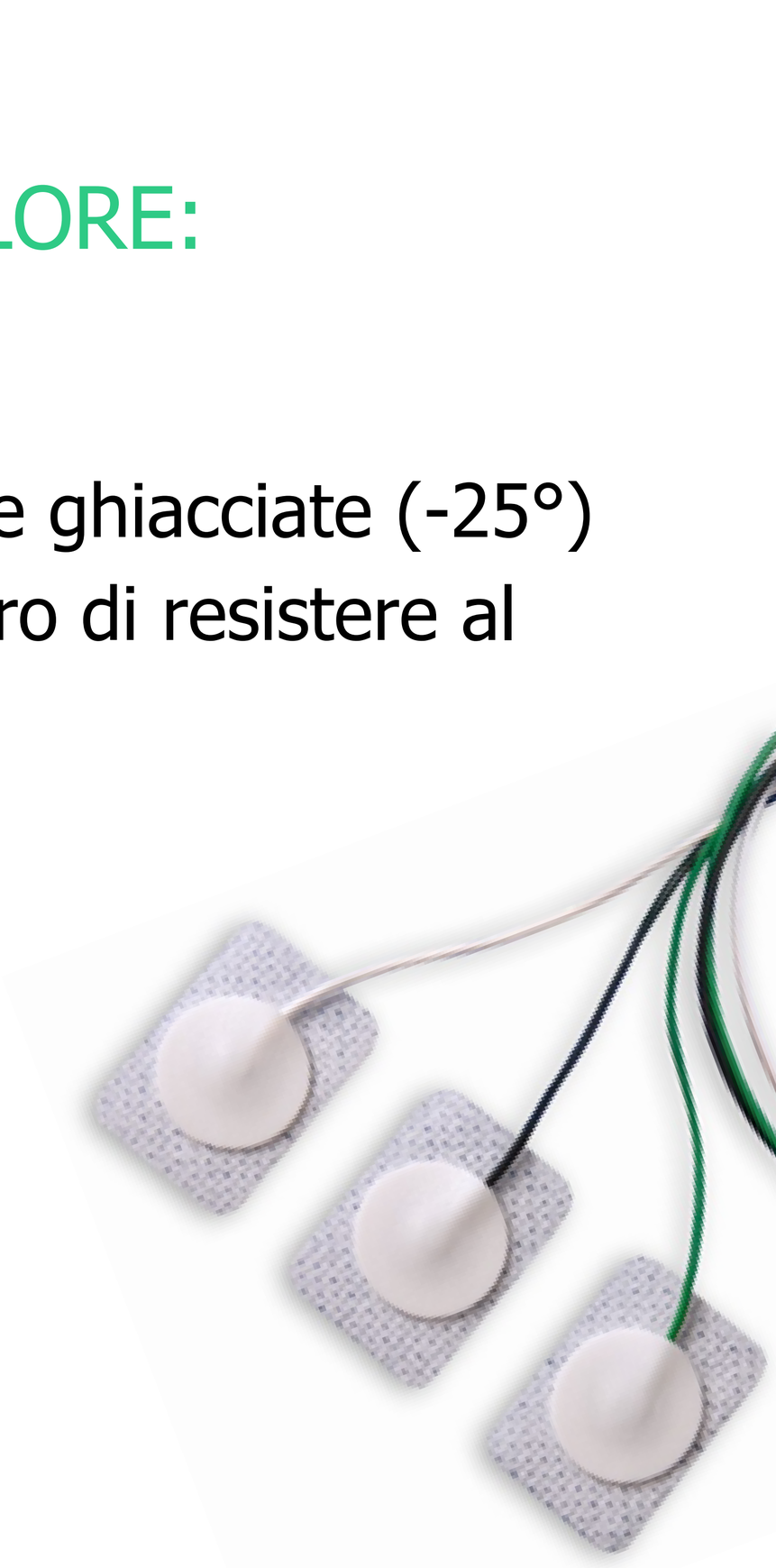
PERCHÉ SVILUPPIAMO IPERSENSIBILITÀ?

Più a lungo proviamo dolore, più il cervello si ”addestra” a percepire il dolore prima dello stretto necessario, lo fa sempre per proteggerci ma in un modo che per noi risulta disfunzionale

L’ESPERIMENTO DEL DOLORE:

Dei ricercatori hanno applicato delle piastre ghiacciate (-25°) sulla pelle di alcune persone, chiedendo loro di resistere al limite massimo della loro soglia del dolore.

Le persone però venivano divise in due gruppi distinti:



L’ESPERIMENTO DEL DOLORE:

A un gruppo veniva detto che le piastre erano congelate

All’altro che le piastre erano incandescenti

Le persone a cui veniva detto che le piastre erano incandescenti avevano una minor soglia del dolore

L’ESPERIMENTO DEL DOLORE:

I recettori termici del freddo e del caldo sono i medesimi, per cui anche il dolore che deriva dal danno termico di una fiamma o del ghiaccio sarà uguale.

Allora perché accade questo?

è risaputo che il fuoco crei più danno del ghiaccio e anche più velocemente, perciò il sistema dolore delle persone a cui veniva detto che le piastre erano incandescenti era più allarmato

L'ESPERIMENTO DEL DOLORE:

Questo esperimento è interessante per due motivi:

1. Ci fa capire che in base a come noi "viviamo" lo stimolo dolorifico cambia anche la percezione del dolore. Se sono terrorizzato che quel dolore possa nuocermi lo sopporterò meno.
2. Ci ha fatto comprendere che lavorando sull'educazione e sulla percezione del dolore, possiamo modulare il dolore stesso.

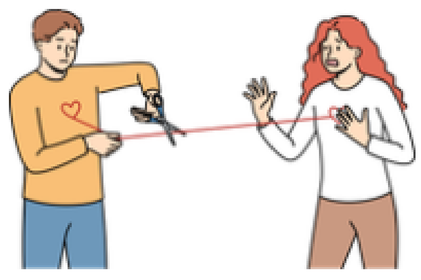
COME SO SE HO UNA IPERSENSIBILITÀ AL DOLORE?

QUANTO BENE COMPRENDI IL TUO DOLORE?

Ciascun dolore è diverso ma qui sotto ci sono alcuni fattori comuni che possono influenzarlo

Stress

Cosa mangio/bevo



Relazioni complicate

Hai notato se qualcuna di queste cose influenza il tuo dolore?

Attività che rilassano la mente

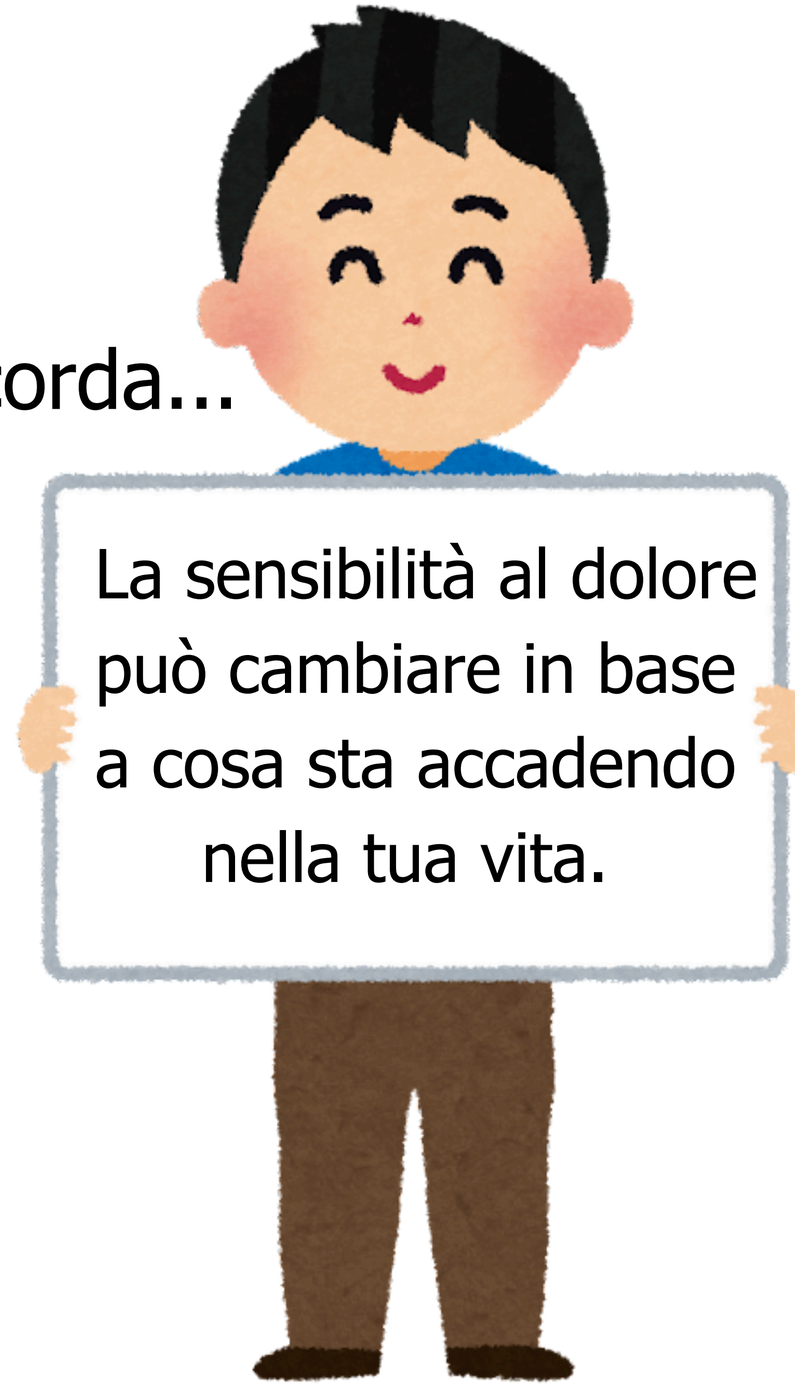
Sonno

Attività fisica

QUANTO BENE COMPRENDI IL TUO DOLORE?

Ricordi come il suono della macchina ti permette di non colpire il palo? Ci sono molti fattori che influenzano la sensibilità del sensore sonoro della macchina.

Ricorda...



QUANTO BENE COMPRENDI IL TUO DOLORE?

Facciamo un esercizio:

cerchia tra i fattori qui sotto quelli che potrebbero influenzare il tuo dolore:

Cosa mangio e cosa bevo

Il sonno

Esperienze passate

Amici e famiglia

Relazioni

Le cose che faccio per affrontarlo

Credenze

Attività e hobby

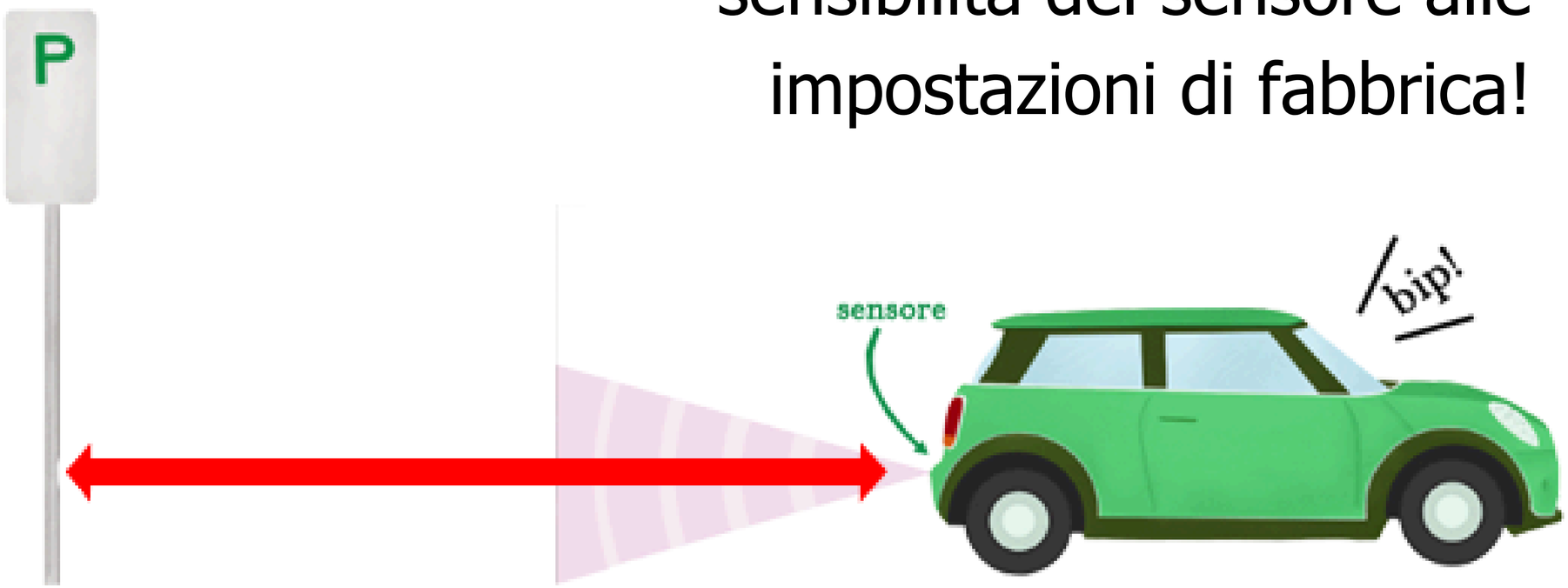
Emozioni

Forza e forma fisica

Salute generale

QUANTO BENE COMPRENDI IL TUO DOLORE?

Ripensando a ciò che hai cerchiato, imparare come modificare quei fattori e ridurre la loro influenza sul dolore, equivale a impostare la sensibilità del sensore alle impostazioni di fabbrica!



È IMPORTANTE COMPRENDERE IL DOLORE?

Avere una migliore comprensione del tuo dolore, specialmente se persistente, è fondamentale. Senza di questa, anche il migliore dei consigli per la gestione del dolore puó infastidirti oppure offenderti, soprattutto se viene suggerito solamente di fare piú attivitá fisica.

Quando capisci il tuo dolore e impari a non temerlo, è più facile aumentare la tua attività fisica e fare esercizi funzionali a ridurlo.

COME PUOI USARE LE TUE NUOVE CONOSCENZE SUL DOLORE?

I nostri corpi sono fatti per adattarsi. Questa necessità contribuisce a questa ipersensibilità al dolore, ma può anche essere utilizzata per ridurla. Comprendere e cambiare gradualmente i fattori che influenzano il tuo dolore causa cambiamenti positivi nel tuo corpo e nel sistema del dolore stesso. Più vai avanti a identificare gradualmente i fattori che influenzano il tuo dolore, più ti accorgi di ciò che puoi fare per diminuire la tua sensibilità e, gradualmente, con il tempo, potrai arrivare di nuovo verso un livello di sensitività più "normale".

IL METODO DEL PROTETTOMETRO

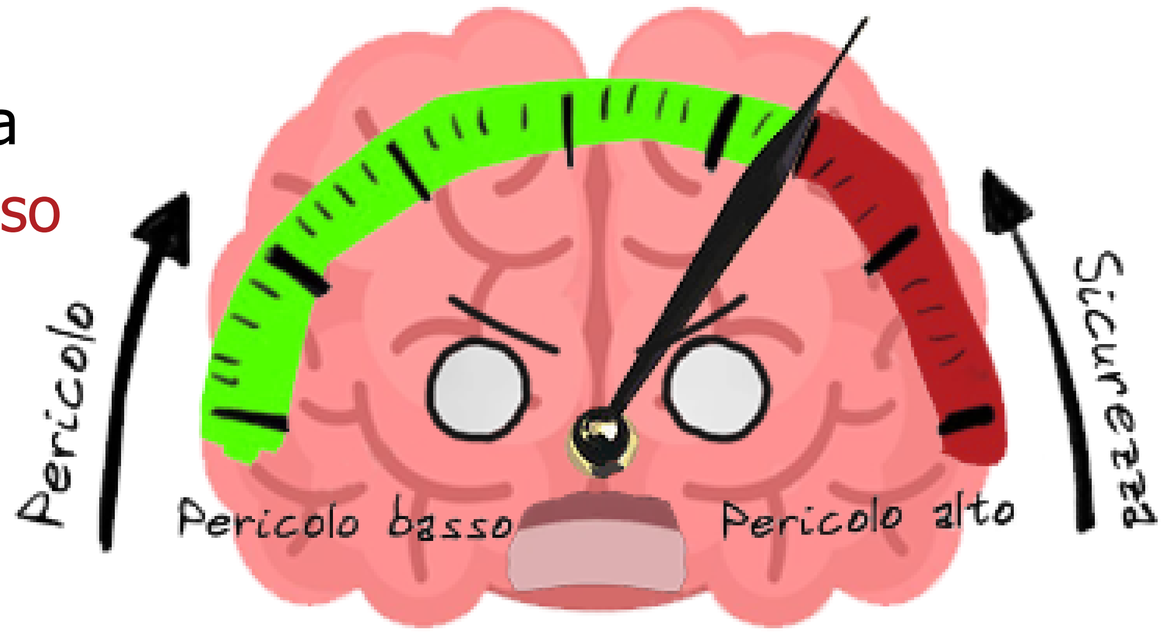
I nostri cervelli hanno come priorità principale la nostra sopravvivenza. Siamo evolutivamente "preparati" ad essere in allerta del pericolo e il dolore è una delle risposte che ci protegge da esso.

Le percezioni di pericolo portano la lancetta verso il viola

Le percezioni di sicurezza portano la lancetta verso il giallo

IL METODO DEL PROTETTOMETRO

Le percezioni di pericolo portano la lancetta verso il rosso



Le percezioni di sicurezza portano la lancetta verso il verde

Se il tuo cervello decide che sono più credibili le percezioni di pericolo (PP), protegge il tuo corpo producendo dolore, pertanto dovrai agire per ridurre quel pericolo. Se decide che sono più credibili le percezioni di sicurezza (PS), non sarà necessario che agisca.

IL METODO DEL PROTETTOMETRO

TIPI DI PP

Stress, tristezza o rabbia

Luoghi/persone negative

TIPI DI PS

Svolgere hobby

Tempo trascorso con persone positive

IL METODO DEL PROTETTOMETRO

Alcuni PP possono essere scambiati per PS

Dolci o fast food possono farci sentire meglio a breve termine, ma diventare PP a lungo termine

Alcuni PS possono essere scambiati per PP

Una sessione di esercizio può portarmi un aumento del dolore a breve termine, ma ridurlo nel lungo termine

IL METODO DEL PROTETTOMETRO

Alcuni PP possono essere **trasformati** in PS

Ricevere una spiegazione accurata dell'esito di una radiografia, evidenziando i lati positivi, può rassicurare e allarmarci meno

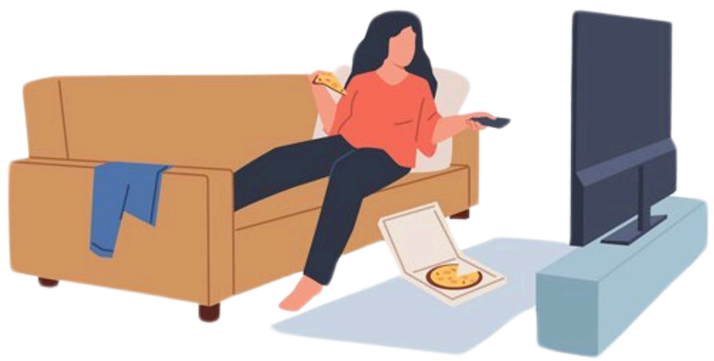
Anche per questo è importante conoscere il sistema del dolore, cercando di agire in modo proattivo

ESSERE PROATTIVI SIGNIFICA:

1. RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

includere attività che potenziano, favoriscono e sviluppano la tua fiducia, la tua convinzione e conoscenza sui tuoi limiti

Non dovresti sentirti in difetto quando svolgi attività sedentarie, ricerca l'equilibrio e prova a iniziare a cercare di fare le cose con le tue forze, piuttosto che fartele fare dagli altri.

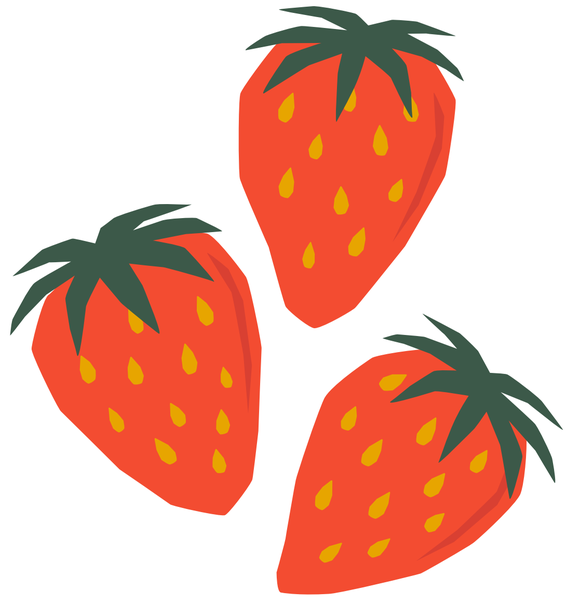


ESSERE PROATTIVI SIGNIFICA:

2. SEGUIRE UNA DIETA ANTI-INFIAMMATORIA

Se soffri di dolore cronico molto probabilmente i tuoi meccanismi infiammatori saranno esageratamente attivati

Un alimentazione anti-infiammatoria può ridurre l'infiammazione riducendo il tuo dolore

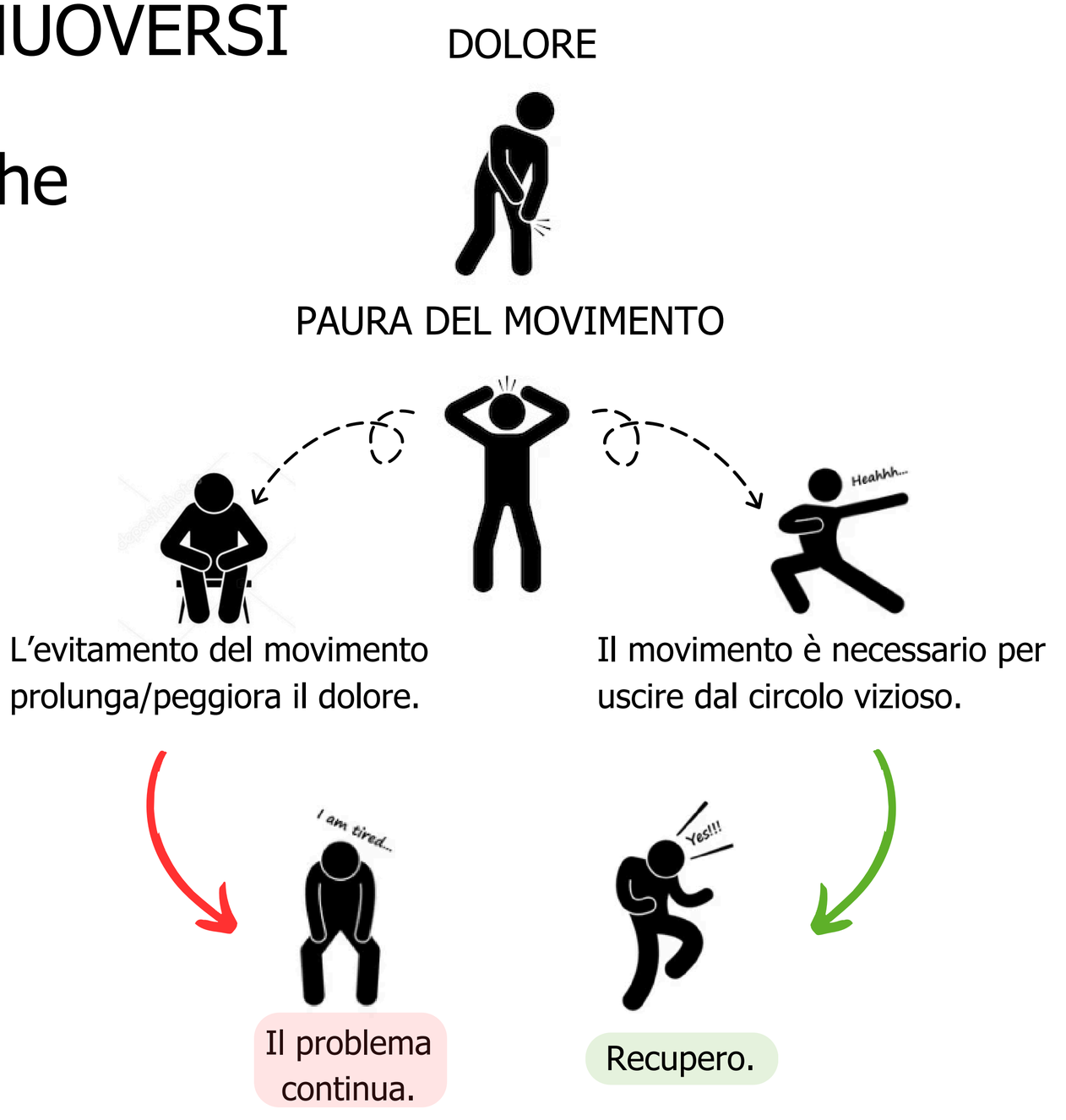


ESSERE PROATTIVI SIGNIFICA:

3. ABBATTERE LA PAURA DI MUOVERSI

sposta l'attenzione sui fattori che possono allarmare il corpo e provocare dolore.

È tutto nella tua testa, ma non come pensi... Ridurre le attività che si svolgono innesca quasi sempre circoli viziosi che portano alla cronicizzazione del dolore.



RICORDATI CHE NON SEI SOLO/A

Ci sono persone che possono aiutare.

- Questi cambiamenti richiedono tempo. Aiuta avere una squadra
- Trova un professionista sanitario informato sul dolore che stia nella tua squadra.
- Lavora con la tua squadra per diventare un vero esperto. Diventerai sempre migliore facendo un piano di recupero proattivo e mettendolo in pratica.
- La guarigione sarà diversa per ciascuno.

RICORDATI CHE NON SEI SOLO/A

Non è un percorso semplice e potrebbero esserci degli ostacoli lungo il cammino, ma con il tempo e la pratica andrai verso la vita che desideri.

Il tuo viaggio verso la ripresa è appena iniziato.

RICORDATI CHE NON SEI SOLO/A

Non riesci a trovare un bravo professionista?

Scannerizza il QR code per farti aiutare dal nostro team!