

I nostri consigli

Imparare a gestire il dolore

Le persone afflitte da dolori cronici possono contribuire a migliorare la propria situazione, dopo che sia stata esclusa una patologia acuta. Gli esperti specialisti del Centro del dolore di Nottwil hanno raccolto importanti consigli e informazioni.

Mal di testa e emicrania

► Chiarire la causa del mal di testa

Se il mal di testa si manifesta per la prima volta, è cambiato o è strano, c'è bisogno di un approfondimento neurologico.

► Emicrania e mal di testa sono un problema frequente

Il 14 per cento della gente soffre di emicrania, il 60 per cento di cefalea di tipo tensivo, il 3 per cento di mal di testa cronico.

► Mal di testa multifattoriale

L'intensità e la frequenza del mal di testa dipendono non solo da fattori fisici come genetica e cervello, ma anche da fattori psicologici e sociali, tra cui lo stress, l'umore, la capacità di rilassamento e la situazione professionale o familiare.

► La terapia multimodale, sfruttala!

Per curare il mal di testa ci vuole spesso l'intervento di tutta un'équipe composta da neurologi, fisioterapisti e psicologi del dolore.

► Adottare un comportamento che favorisca la salute

Per prevenire i mal di testa è bene adottare una buona igiene di vita: dormire e mangiare in modo regolare, fare delle pause a sufficienza, fare esercizio fisico.

► I mal di testa non vanno sopportati

I farmaci aiutano e hanno un buon effetto in caso di occasionali attacchi di emicrania o mal di testa.

► Curare i mal di testa frequenti

Per i mal di testa frequenti è spesso necessaria una profilassi, ossia assumere medicinali preventivamente.



Psicologia

► Siamo di più del nostro dolore

Abbiamo sì dei dolori, ma siamo molto di più della somma dei dolori, pur se sono reali. Occupati in modo consapevole di questo «di più»! Bada a te stesso e al tuo ambiente prossimo, prenditi cura dei tuoi amici, della tua casa e della tua persona.

► I dolori non uccidono

Il dolore cronico è una malattia che ti limita in alcuni aspetti della tua vita, ma non mette in pericolo la tua vita. Impara a vivere bene a dispetto dei dolori.

► Vivere consapevolmente

Vivere con il dolore è saper calcolare le proprie forze e il proprio tempo e decidere cosa sia importante per se stessi. Impara a delegare dei compiti e accetta dell'aiuto, senza rinunciare a quello a cui tieni. Delle finestre brillanti sono belle, ma ancora più bello è vedere la gioia negli occhi di chi ci sta vicino per aver trascorso qualche bel momento insieme.

► Prendere aria

Non richiuderti in te stesso. Non pensare a ciò che gli altri potrebbero pensare di te quando ti vedono. Esci, goditi una passeggiata, lo shopping, una chiacchierata o stare su una panchina al sole. Fai movimento con regolarità.

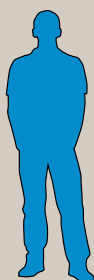
► Equilibrio tra fasi di attività e di riposo

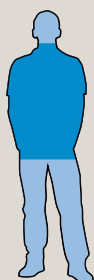
Prenditi il tempo di fare cose piacevoli, frequentare la tua famiglia e gli amici, senza dimenticare di prevedere tempo a sufficienza durante la giornata per rilassarti. Prendi sul serio i tuoi bisogni, ascolta il tuo corpo e le tue emozioni.



I dolori neuropatici

Dolori brucianti, attacchi di dolore elettrizzante o dolori allo sfioramento della pelle possono indicare dei dolori di tipo neuropatico. Speciali misurazioni come il Quantitative Sensory Testing (QST) o i Potenziali Evocati Laser individuano in aggiunta agli esami di base un eventuale danno delle fibre nervose. Spesso i dolori neuropatici richiedono, oltre alla terapia farmacologica, anche una terapia multimodale del dolore e in alcuni casi uno stimolatore midollare.





Mal di schiena

Alta incidenza di dolori alla schiena

L'84 per cento della gente attraversa fasi di mal di schiena, spesso dopo uno sforzo. Di solito il dolore scompare nel giro di tre mesi.

Risonanza magnetica raramente necessaria

Le immagini radiologiche come la risonanza magnetica (RM) sono utili in meno del 5 per cento dei casi. Molte delle alterazioni visibili radiologicamente non sono all'origine dei dolori alla schiena e risultano normali per l'età della persona, rendendo necessari ulteriori approfondimenti ortopedici o neurologici.

Spesso non serve operare

Sono pochi i pazienti che necessitano di un intervento chirurgico. Se sono a conoscenza dei fattori legati al dolore, la maggior parte di loro continua ad essere attiva nella vita quotidiana. A lungo termine, un'operazione non dà migliori risultati di una cinesiterapia, o terapia di movimento.

L'esercizio fa bene

Riguardarsi troppo a lungo ed evitare il movimento per paura di arrecare un danno maggiore non è un bene. Questo pericolo non sussiste, anzi, fare esercizio riduce i dolori, abbassa le tensioni muscolari, mette di buon umore e rinforza il sistema immunitario.

Non cercare la posizione seduta perfetta

Assumere una postura seduta specifica non aiuta a ridurre o impedire i dolori. La cosa più importante è variare la posizione quando stai seduto e fare i movimenti che sei solito fare, variando e senza irrigidirti.

Solleva e fletti per rafforzarti

Quando hai mal di schiena, evita movimenti come il flettersi, alzare pesi e ruotare il corpo. Fare un movimento sbagliato o sollevare qualcosa di troppo pesante può effettivamente sforzare troppo la schiena, ma non per questo sono movimenti nocivi. Approfitta invece delle occasioni per rafforzare la schiena quando ti fletti o sollevi qualche cosa.

Fai attività al più presto

All'inizio di un episodio di dolori, modifichiamo il nostro modo di muoverci. Questo favorisce certi automatismi che rafforzano le tensioni e che a lungo andare possono essere malsani. Non essere troppo timoroso, cerca di riprendere le tue attività al più presto.

Il tuo modo di vivere influenza il dolore

La mancanza di sonno o un sonno disturbato possono influenzare i dolori allo stesso modo dello stress, delle ansie o di uno stato di umore negativo. Attività che procurano piacere e gioia hanno un effetto positivo su questi fattori.



Terapia di gruppo per il superamento del dolore

Il Centro del dolore di Nottwil propone vari programmi di terapia di gruppo per pazienti con dolori cronici (schiena, testa, addome) e per pazienti mielolesi. Un'équipe interdisciplinare di fisioterapisti, psicologi e medici accompagna i pazienti attraverso un programma variegato, insegnando loro a capire il dolore cronico, a conoscere i vari approcci terapeutici e ad applicarne le terapie.



Interventi in caso di dolori acuti

I pazienti possono essere indirizzati dal medico al Centro del dolore sia per una terapia multimodale del dolore che per singoli interventi di terapia del dolore. Il medico inviante si fa successivamente carico della futura assistenza del paziente. Prenotazioni tramite invio del medico.



 paraplegie.ch/centro-dolore