



La fisioterapia aiuta le persone con dolore cronico a sviluppare le competenze necessarie per poter **gestire e controllare** il dolore, le aiuta inoltre ad aumentare le attività svolte e a **migliorare la qualità di vita**

Parla con un fisioterapista su come tornare ad essere attivo

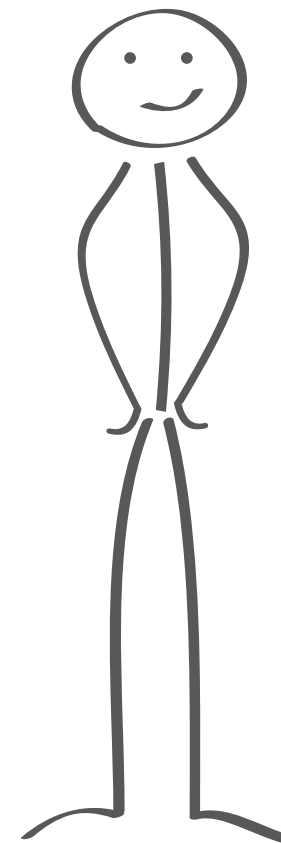
Riprendi il controllo • Gestisci il tuo dolore



Prodotto da:
World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom
© World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org



GESTIRE IL DOLORE CRONICO



Movement for Health
World Physical Therapy Day

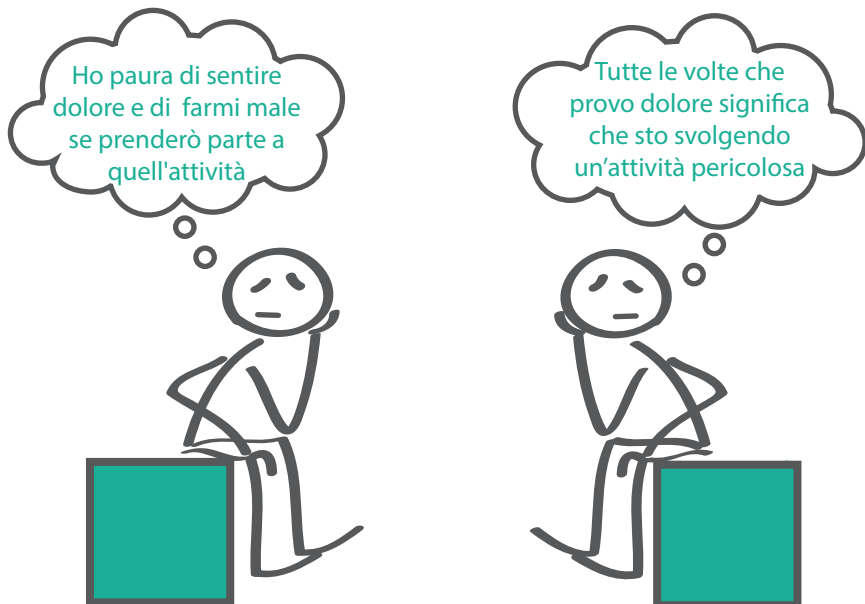
#worldptday



Il dolore cronico è un problema di salute pubblica a livello mondiale. Rispetto a qualsiasi altra patologia, il mal di schiena è la causa più comune di disabilità.

Per molti il dolore cronico può essere causa di svariati disagi, ciò può spingere le persone che ne soffrono ad adottare comportamenti di timore, evitamento e fuga.

Molte persone lamentano un aumento del dolore durante le attività della vita quotidiana o quando queste attività vengono incrementate. Ciò si traduce in una generale sensazione di perdita di controllo che può portare a depressione, isolamento sociale e mancanza di partecipazione.



Come puoi utilizzare l'esercizio per riprendere il controllo

- Inizia lentamente con il tuo fisioterapista che ti aiuterà a identificare i tuoi obiettivi e a raggiungerli utilizzando **attività graduali e un programma di esercizi**.
- Il tuo fisioterapista ti aiuterà a migliorare la comprensione del tuo dolore - questo ridurrà la paura di farti del male e ti darà **un maggiore controllo nella gestione del dolore**.
- Quando inizierai a muoverti di più partecipando a maggiori attività, dovresti notare che puoi **fare di più con meno dolore**.
- Imparerai a **concentrarti su ciò che puoi fare**, nonostante il dolore, per goderti una migliore qualità della vita.

Come lavorerà il fisioterapista con te?

Il fisioterapista farà ciò che segue:

- ti aiuterà a capire in che modo **il dolore è un sistema di allarme** che viene **attivato troppo facilmente** quando si soffre di dolore cronico
- ti aiuterà a **ridurre la paura** che associ al dolore
- ti aiuterà a **cambiare convinzioni e comportamenti errati**
- ti **informerà** sulla tua condizione e **sulle possibili opzioni per gestirla**
- ti **incoraggerà** a partecipare ad **attività fisica** in modo sicuro
- esplorerà strategie a lungo termine per **rafforzare la tua fiducia**
- ti guiderà a **riprendere il controllo** attraverso un percorso che ti porterà ad **affrontare attività** che ti provocano dolore, che ti spaventano e che hai evitato
- ti aiuterà a **rimanere o a ritornare al lavoro**



I fisioterapisti hanno abilità uniche che gli permettono di fornire assistenza individuale centrata sul paziente

Gli esercizi riabilitativi sono inclusi in tutte le linee guida per il trattamento del dolore cronico - i fisioterapisti sono gli esperti degli esercizi riabilitativi e ti potranno guidare nel momento di ripresa delle tue attività. Possono inoltre aiutarti ad apprendere tecniche di autogestione per controllare il tuo dolore.