

# La cassetta di pronto soccorso del dolore



> CHANGE PAIN<sup>®</sup>

## La cassetta di pronto soccorso del dolore

**... è pensata per le persone che devono convivere costantemente con il dolore.**

Il dolore cronico, le cui cause a volte non sono spiegabili, può influire molto negativamente sulla vita quotidiana.

La cassetta di pronto soccorso del dolore è una guida utile che contiene alcuni semplici suggerimenti e stratagemmi che desideriamo offrirvi per gestire in modo autonomo il dolore.

In questa guida pratica l'argomento dolore sicuramente non sarà trattato a fondo, ma si tratta di un pratico filo guida che intende accompagnarvi sui primi passi verso un'autogestione consapevole del dolore. Non serve altro che la volontà di leggerla e di adottare alcuni dei suggerimenti.

Buona fortuna!

Dr. Ruth Sittl, Dr. Reinhard Sittl und Pete Moore

Ruth e Reinhard Sittl sono entrambi medici. Ruth attualmente lavora nel campo della ricerca applicata al dolore e Reinhard in un centro di terapia del dolore.

Pete Moore è un paziente. A causa dell'artrosi è affetto da dolore cronico.

Gli autori, insieme a Frances Cole (medico generico) e al team della clinica riabilitativa del dolore (Bradford, Nuova Zelanda) hanno raccolto i suggerimenti di questa guida.

Questi suggerimenti, che hanno già aiutato molte persone, possono essere utili anche a voi.



## Indice

Panoramica degli strumenti .....	5
Il circolo vizioso del dolore cronico .....	6
Domande frequenti .....	10
Gli strumenti nel dettaglio .....	13
Consigli per la strutturazione della vita quotidiana .....	30
Suggerimenti per le recidive .....	32
Suggerimenti per il benessere fisico .....	38
Pareri sulla cassetta di pronto soccorso del dolore .....	42
Aiuti da Internet .....	44
Qualche cenno sugli autori .....	46

## Panoramica degli strumenti

Strumento n. 1 – Accettare il dolore .....	13
Strumento n. 2 – Autoiniziativa .....	14
Strumento n. 3 – Il ritmo giusto .....	15
Strumento n. 4 – Priorità .....	16
Strumento n. 5 – Mete e piani di azione .....	18
Strumento n. 6 – Pazienza .....	19
Strumento n. 7 – Rilassamento .....	20
Strumento n. 8 – Movimento .....	21
Strumento n. 9 – Diario .....	23
Strumento n. 10 – Piano B .....	24
Strumento n. 11 – Lavoro di gruppo .....	25
Strumento n. 12 – Costanza .....	26

## Il circolo vizioso del dolore cronico



L'incapacità di lavorare, p.es. può causare pensieri negativi o la paura del futuro stress e frustrazione.

## Vi sentite oppressi dal circolo vizioso del dolore?

In caso affermativo, rispondere alle tre domande sottostanti:

1. **Nei giorni positivi siete in grado di fare di più che in quelli negativi?**
2. **Spesso fate di più di quello che dovrete?**
3. **Accontentate sempre tutti e vi risulta difficile dire di NO quando qualcuno vi chiede un favore?**

Se vi riconoscete in questo circolo vizioso e avete risposto di SI alle domande, la cassetta di pronto soccorso del dolore può aiutarvi. Continuate a leggere!

## Il dolore è cronico se:

perdura per tre mesi o più a lungo e risponde poco alle terapie mediche. Può limitare molto la quotidianità. Convivere con il dolore a volte può essere frustrante. Il dolore può compromettere anche le amicizie e i rapporti famigliari e fra colleghi.



A volte i pazienti affetti da dolore cronico si sentono dire dal medico:

***“Mi dispiace, è affetto/ da sindrome del dolore cronico – dovrà imparare a convivere.”***

Il medico probabilmente avrà già tentato di tutto per aiutarvi con ogni mezzo disponibile. Tuttavia, esistono molti altri strumenti che possono essere impiegati da soli o con l'aiuto del proprio medico, della famiglia, di amici o di colleghi del lavoro! Non abbiate paura di chiedere aiuto.

## Siete diventati una persona “non riesco”?

Le persone “non riesco” descrivono persone che in passato erano molto attive (lavoro, casa, giardino, sport, vacanze, cinema, ristorante e attività insieme alla famiglia), che a causa del dolore non lo sono più.

Quando succede, si perde l'autostima. La situazione vi rispecchia?

Se siete arrivati a questo punto, è ora di smetterla e di iniziare ad agire!

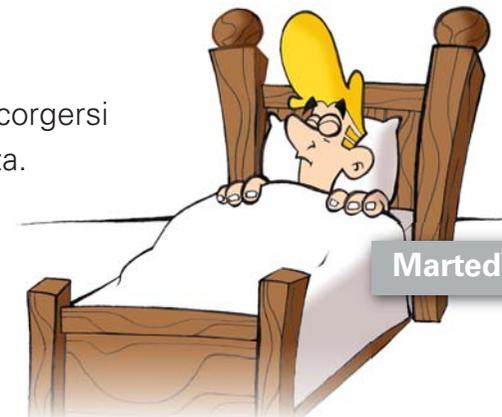
Usando gli strumenti della cassetta di pronto soccorso del dolore potrete nuovamente diventare

una persona **“io sono in grado”**.

A volte ci vorrà un po' di tempo prima di accorgersi di un miglioramento. Occorre avere pazienza.



Lunedì



Martedì

## Domande frequenti

### In Svizzera molti pazienti sono affetti da dolore cronico?

Sì. Non siete soli.

### In Svizzera ca. 600.000 persone sono affette da dolore cronico.

Alcune indagini indicano addirittura un numero superiore ad un milione di persone.

Associazione svizzera per lo studio del dolore [www.pain.ch](http://www.pain.ch)

### Perché devo imparare a convivere con il dolore? Vado dal medico apposta. Perché dovrei occuparmene io?

Molte persone affette da dolore cronico consultano il proprio medico per ricevere trattamento, aiuto e supporto. Ma avete mai considerato quante ore in un anno avete passato parlando con il vostro medico?

È stato evidenziato che le persone con problemi di salute (compreso il dolore) in media parlano con il proprio medico **meno di tre ore all'anno**. Nelle altre 8.733 ore sono abbandonati a se stessi. Perciò è

molto importante conoscere la gestione del dolore per applicarla nella quotidianità.

Come potete vedere, per trattare il dolore in modo corretto è necessario e importante imparare a diventare attivi in modo autonomo. Il trattamento del dolore non è solo compito del medico, del fisioterapista, di chi vi cura o di altre persone che vi stanno vicino. Il paziente stesso deve assumere un ruolo centrale.

### La terapia del dolore è un lavoro di gruppo!

Forse ora vi starete chiedendo:

**“In che modo è possibile partecipare in modo attivo e in che modo iniziare?”**





È utile conoscere diverse capacità e strumenti diversi. Per esempio, un meccanico d'auto dispone di diversi strumenti per poter riparare un motore. Allo stesso modo le persone affette da dolore cronico dovrebbero conoscere le diverse possibilità disponibili per la corretta gestione del dolore.

Tuttavia, non è necessario usare tutti gli strumenti elencati di seguito. Ma come nel caso di un buon meccanico è utile avere a disposizione una serie di strumenti da usare in caso di necessità.

Il trattamento del dolore cronico non è così difficile come può sembrare. Iniziamo con il primo strumento della nuova cassetta di pronto soccorso del dolore.



### **Strumento n. 1 - Accettare il dolore:**

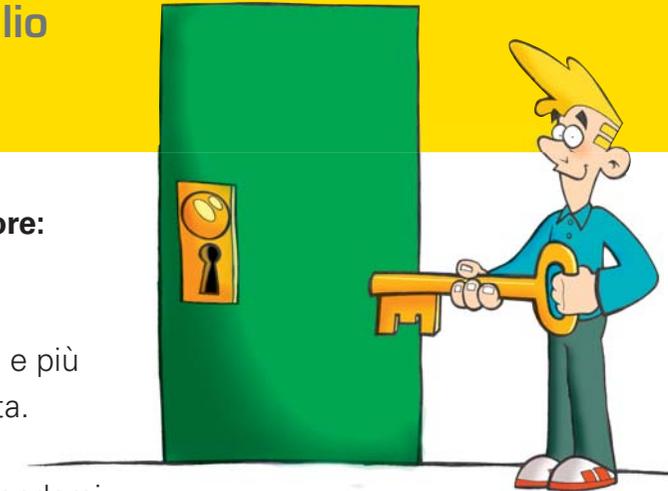
accettare i propri dolori

L'accettazione del dolore è il primo e più importante strumento della cassetta.

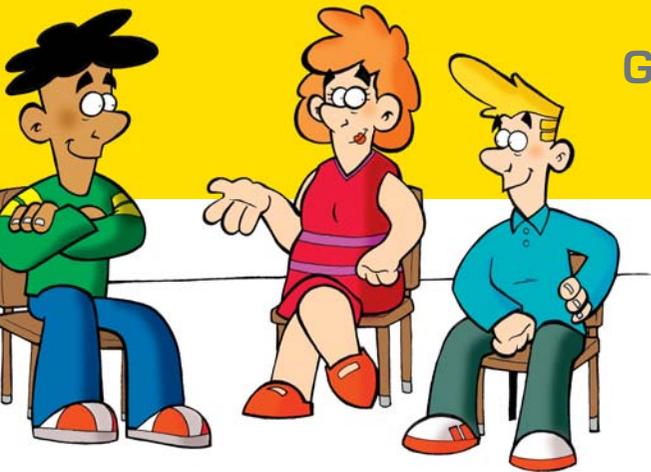
Accettare il dolore non significa arrendersi, ma riconoscere che per una migliore gestione del dolore è necessario assumere il controllo in prima persona.

Ciò è paragonabile all'apertura di una porta che consente di entrare in una stanza in cui vi stanno aspettando diverse possibilità di "auto-aiuto".

La chiave necessaria per aprire questa porta non è così grande e pesante come pensate. È sufficiente la volontà di usarla e la disponibilità ad affrontare le cose in modo diverso dal solito.



## Gli strumenti nel dettaglio



### Strumento n. 2 – Autoiniziativa:

è utile circondarsi di un gruppo di persone che vi possa supportare sulla via di una gestione del dolore responsabile.

Per poter vincere il dolore avete bisogno dell'aiuto e del supporto di altre persone.

Prendete l'iniziativa e chiedete al vostro medico, fisioterapista, alla vostra infermiera ecc., ai vostri amici, famigliari e colleghi di aiutarvi nella gestione del dolore, formando un team. Ciò può p.es. significare che il vostro fisioterapista vi insegnerà un maggior numero di esercizi da eseguire in autonomia o che i membri della famiglia e gli amici vi aiuteranno nelle faccende domestiche, per evitarvi sforzi eccessivi e attacchi di dolore.

Informatevi sull'esistenza di gruppi di auto-aiuto nella vostra zona, ai quali unirvi per migliorare le rispettive strategie.

**Alla fine di questo libro sono disponibili alcuni indirizzi utili.**



### Strumento n. 3 – Il ritmo giusto:

procedere a piccoli passi.

Vi siete riconosciuti come imprigionati nel circolo vizioso del dolore? Avete la tendenza a fare troppe cose tutte in una volta o a ritirarvi troppo, diventando passivi, perdendo la forma fisica e psichica. Allora dovrete iniziare a suddividere il lavoro e le attività quotidiane, come lavori domestici e sport, perché lo strumento decisivo per combattere il dolore è quello di trovare il ritmo giusto.

Trovare il ritmo giusto significa anche fare una pausa prima di sentirne la necessità!



## Gli strumenti nel dettaglio

Cosa si può fare per non dimenticarsene? La cosa migliore è suddividere i propri compiti senza tentare di fare tutto in una sola volta. Esempi sono disponibili a pagina 17.

Conoscete il detto:

**“Come si mangia un elefante? - la risposta è: pezzettin per pezzettino!”**



### **Strumento n. 4 – Priorità:**

imparare a stabilire le priorità e a programmare i giorni.

Stabilire le priorità e programmare i giorni è un passo essenziale verso una vita in cui noi abbiamo il controllo sul dolore e non l'opposto.

Iniziare con un elenco di tutte le cose che vorreste fare. Poi stabilire quali sono i lavori e le attività più importanti e come è possibile suddividerli nelle diverse giornate.

### **Esempio:**

- **Lavori e attività:**  
fare la spesa, passare l'aspirapolvere, praticare sport
- **Priorità:**  
1) fare la spesa, 2) praticare sport, 3) pulire la casa
- **Programma:**  
**Lunedì mattina:** fare la spesa (solo per due giorni)  
**Lunedì pomeriggio:** andare a nuotare  
**Martedì mattina:** passare l'aspirapolvere in camera da letto, qualche esercizio di stretching per la schiena  
**Martedì pomeriggio:** prendere un caffè con un'amica e preparare un nuovo programma delle attività



**Occorre però sempre essere flessibili!**



### **Strumento n. 5 – Mete e piani di azione:**

chiedersi quali sono le proprie mete e come raggiungerle.

Desiderate migliorare la vostra situazione attuale.

Nelle corse la meta è il traguardo e nel pallone la meta è la porta e anche voi avete bisogno di qualcosa da raggiungere. Per evitare delusioni è necessario che le mete siano realistiche, p.es. cucinare per gli amici, fare una passeggiata o cose simili. Il passo successivo è quello di preparare un piano di azione per raggiungere la meta. Questo dovrebbe essere semplice e può essere suddiviso in ore, giorni o settimane.

Se non siete sicuri della realistica e sensatezza del piano, parlatene con il vostro medico

### **Combattere e vincere il dolore o gestirlo?**

Vincere il dolore cronico è paragonabile a una lotteria! Nei giorni "buoni" si è molto (troppo) attivi. Se si è fortunati, anche il giorno dopo si sta ancora bene. Ma in genere il giorno dopo si è costretti a stare a letto! La gestione del dolore significa pianificare le attività ed eseguirle in modo ordinato, per evitare gli eccessi e le spiacevoli conseguenze che ne derivano.



### **Strumento n. 6 – Pazienza:**

avere pazienza.

A volte ci possono volere alcune settimane o alcuni mesi prima di sentire i cambiamenti, che possono essere un umore fondamentalemente buono e una migliore forma fisica.

Quando vi sentirete meglio, probabilmente, sentirete anche il desiderio di riprendere le attività che non eravate più in grado di svolgere. È assolutamente necessario che resistiate alla tentazione di fare troppo in una volta sola, per evitare il pericolo di una ricaduta. È necessario ricordarsi sempre: "Una cosa dopo l'altra"

## Gli strumenti nel dettaglio



### Strumento n. 7 – Rilassamento:

imparare le tecniche di rilassamento.

Le tecniche di rilassamento, da un lato, sono molto importanti per rilassare i muscoli tesi e dall'altro per dare un po' di "sollievo" alla mente.



Il rilassamento può essere molte cose:

leggere, ascoltare musica, lavorare in giardino, incontrare amici per un tè o un caffè, andare al cinema o al ristorante, praticare la respirazione addominale (il vostro medico sarà lieto di insegnarvi come si fa!), fare meditazione, ballare o fare passeggiate.



### Strumento n. 8 – Movimento:

fare esercizi di stretching e movimento.

Molte persone affette da dolore cronico hanno timore delle attività fisiche, temendo che i dolori possano peggiorare. Questa paura è infondata – basta procedere con calma! Il praticare regolarmente esercizi di stretching consente di migliorare i disturbi. Inoltre, preparano il corpo per le altre attività. Lo sport tonifica i muscoli e favorisce il benessere fisico e psichico.

Tuttavia, è importante ricordarsi di iniziare lentamente e di aumentare gradatamente.

Inoltre, è anche necessario ricordarsi che i muscoli usati raramente e contratti e quelli rilassati fanno più male di quelli allenati regolarmente! Consultate il vostro fisioterapista o allenatore per farvi consigliare esercizi di stretching e di tonificazione da poter svolgere regolarmente senza problemi.



Ciò vi aiuterà non solo a rafforzare i muscoli e le articolazioni, ma anche a rinsaldare la vostra autoconsapevolezza. Nuotare o anche semplicemente camminare nell'acqua della piscina sono entrambi esercizi che migliorano i dolori articolari.

**Altri motivi per fare esercizio sono illustrati a pagina 40!**



### **Strumento n. 9 – Diario:**

tenere un diario nel quale annotare i progressi.

Un diario, in cui annotare le vostre attività, vi aiuterà a mantenere il controllo di ciò che avete raggiunto.

P.es. è utile annotare sul diario i successi ottenuti nella gestione del dolore grazie ad una pianificazione autonoma.

Ma anche annotare ciò che è andato storto può essere utile. Frequentemente, dagli errori si impara addirittura di più che dai successi!

Sarebbe utile annotare qualcosa ogni giorno. In questo modo è possibile documentare i progressi del controllo del dolore.

Ciò influirà sicuramente in modo positivo sulla vostra autofiducia.



*Mercoledì  
Finalmente  
una passeggiata  
di un'ora*

## Gli strumenti nel dettaglio



### Strumento n. 10 – Piano B:

preparare un piano per affrontare le recidive o gli attacchi di dolore.

È realistico pensare che non ci saranno più recidive o attacchi di dolore?

La risposta è: No!

Perciò è utile preparare un piano per affrontare le recidive. In caso di incertezza e di bisogno di aiuto per l'elaborazione di questo piano è utile consultare il proprio medico o altre persone vicine.

In caso di una recidiva, annotare sempre ciò che l'ha scatenata e ciò che è stato utile per combatterla. Queste informazioni possono essere utili per prevenire altre recidive o per affrontarle in modo mirato.

Un esempio di piano B è disponibile a pagina 32!



### Strumento n. 11 – Lavoro di gruppo:

collaborare con il proprio medico.

Il lavoro di gruppo è indispensabile. Immaginatevi che cosa succederebbe se la squadra di calcio Grasshoppers Zurigo giocasse senza adottare una tattica comune!

Sicuramente vi sarete già accorti che il trattamento del dolore non è semplice. Non è realistico pensare che il vostro medico possa risolvere il problema da solo. In questo gioco dovete assumere un ruolo principale.

È necessario discutere i programmi delle attività quotidiane importanti per il raggiungimento delle mete e/o il comportamento da adottare in caso di recidive con tutte le persone che si occupano della vostra salute, con la vostra famiglia e i vostri amici! In questo modo, tutte le persone coinvolte saranno in grado di collaborare al vostro percorso di autoresponsabilità nella gestione del dolore, di aiutarvi e di condividere i vostri successi.





### Strumento n. 1 – Costanza:

adottare con costanza gli strumenti da 1 a 11 nella quotidianità.

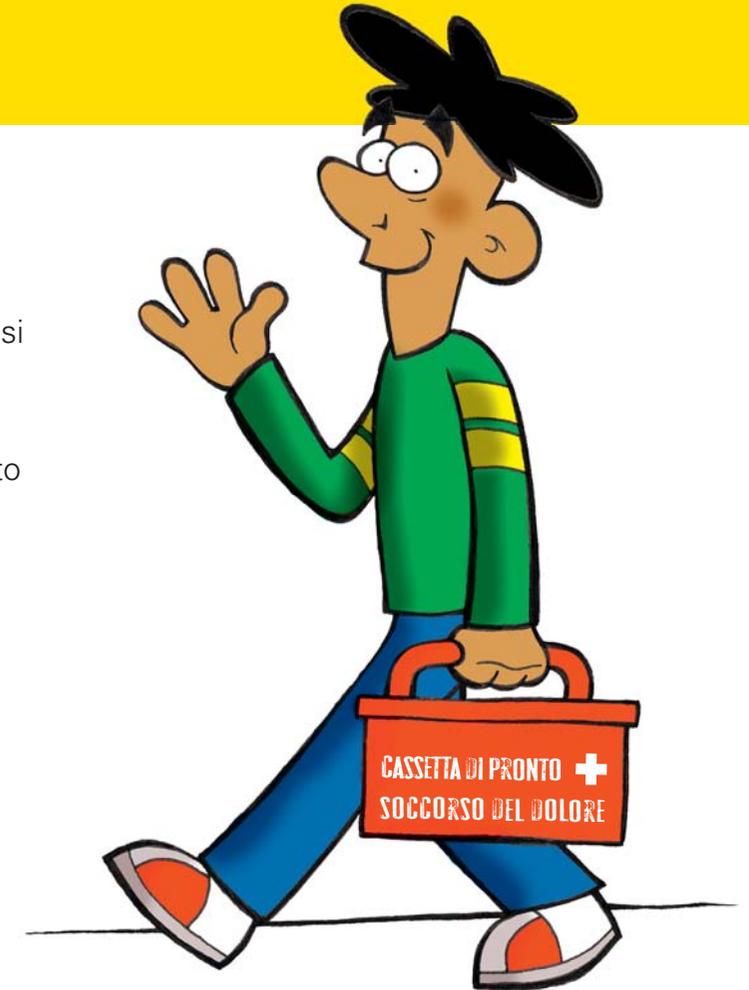
Molte persone trovano difficile essere costanti e perseveranti. Forse vi chiederete: “È proprio necessario usare gli strumenti 1-11 ogni giorno?”

Sì, ogni giorno! Ma davvero ogni giorno? La risposta molto semplice è: Sì! Così come i diabetici che assumono il loro farmaco tutti i giorni e seguono una dieta, anche voi dovrete attenervi ai vostri trattamenti quotidiani e svolgere le vostre azioni quotidiane.

Forse vi sembrerà che non tutti gli strumenti siano necessari. Ma pensate all'esempio del meccanico. Come per lui, anche per voi è utile avere a portata di mano molti strumenti diversi:

- Accettare il dolore
- Autoiniziativa
- Stabilire le priorità
- Procedere a piccoli passi
- Mete e piani di azione
- Pazienza
- Tecniche di rilassamento
- Movimento
- Diario
- Piano B
- .... e costanza!

**Non è poi così difficile!**



## Gli strumenti nel dettaglio

Trattare e gestire il dolore in modo autoresponsabile non è poi così difficile come potrebbe sembrare a prima vista. Così come l'uso di determinati strumenti diventa un'abitudine, anche la gestione del dolore può diventarlo – come il lavarsi i denti ogni giorno.

È utile circondarsi di un gruppo di persone che possano offrirvi sostegno. Fate partecipare anche gli altri ai vostri progressi! A tal fine è utile strutturare la gestione del dolore in un modo che possa essere divertente per voi e per chi vi sta vicino!

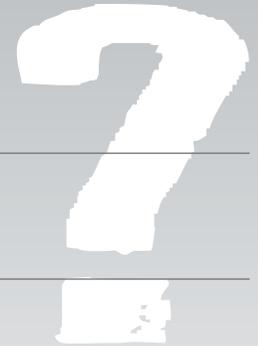


**Indicare le tre cose che avete appreso fino ad ora sulla gestione del dolore consultando questa "cassetta di pronto soccorso del dolore"**

1

2

3



**Indicare le altre soluzioni che si intendono provare**

1

2

3



## Consigli per la strutturazione della vita quotidiana

La meta deve essere quella di abituarsi a procedere a piccoli passi anche nelle attività quotidiane. Lo strumento n. 4 deve essere sempre "pronto"!

### Stirare

Invece di stirare tutto il bucato di una settimana in una volta sola, sarebbe utile abituarsi a stirare poche cose in diverse volte.

A tal fine è utile dividere il bucato asciutto in due o tre mucchietti, suddividendolo per:

- bucato urgente da stirare,
- bucato non urgente e
- bucato che può aspettare fino alla prossima settimana.

### Spesa

È consigliabile fare la spesa più volte alla settimana piuttosto che stancarsi facendo una "megaspesa". Suddividere la spesa in più borse per evitare di dover sollevare carichi pesanti. È anche consigliabile fare la spesa insieme ad amici per non dover trasportare da soli borse pesanti, cestelli di bottiglie ecc. fino alla macchina.

### Ricordarsi sempre:

procedere a piccoli passi significa anche fare una pausa **prima** che diventi necessaria!

Anche gli acquisti su Internet possono essere una soluzione utile. In questo modo dovrete solo sistemare la spesa dopo che vi sarà stata consegnata.

Ma questi sono solo alcuni esempi e idee.

Inoltre, esistono altri compiti quotidiani che devono essere programmati prima di poter essere svolti.

Se si programmano le cose **prima** di iniziarle, le possibilità di svolgere i compiti senza affaticarsi eccessivamente e senza delusioni o recidive del dolore sono molto maggiori.

E un compito svolto con successo migliora anche il benessere!

## Suggerimenti per le recidive

Pensare che non si avranno recidive –ossia nuovi attacchi di dolore– non è realistico.

Sono proprio le persone che tendono a caricarsi di troppi impegni che ricadono nelle vecchie abitudini. Gli eccessi causano le recidive.

In ogni caso si dovrebbe evitare di farsi prendere del panico, come capita alla maggior parte delle persone. Una soluzione potrebbe essere un piano preparato in precedenza per affrontare gli attacchi di dolore! Lo strumento n.10!

Le recidive vengono scatenate principalmente da un'attività eccessiva. Si fa troppo in una volta sola, si ricevono pressioni dall'esterno o per un momento si dimentica il problema del dolore. Ma non è necessario che ve ne preoccupiate! Capita a tutti.

**Se non siete sicuri di come strutturare il "piano B" fatevi aiutare dal vostro medico o da altre persone.**



Durante un attacco di dolore si consiglia di procedere come segue:

- Mantenere la calma
- Assumere i farmaci in modo consapevole
- Ridurre le attività fino a che i dolori si riducono
- Compiti non urgenti che altri vorrebbero delegare a voi devono essere rifiutati consapevolmente fino a che non vi sentirete meglio
- Suddividere i compiti che si vogliono svolgere in (per ora) piccoli passi (vedi anche strumento n. 4)
- Fare delle pause sufficientemente lunghe e rilassarsi
- ...mettere da parte l'orgoglio e non avere paura di chiedere aiuto!

## Suggerimenti per le recidive

### **Mantenere la calma!**

Ridurre i propri compiti di lavoro/le proprie attività giornaliere, sdraiarsi un po', ma non troppo a lungo, perché il riposo a letto indebolisce rapidamente i muscoli. Per ogni giorno passato a letto la forza muscolare si riduce ca. del 1%. Mentre restare attivi e in movimento accelera la guarigione!

### **Assumere regolarmente i farmaci!**

Nell'assunzione dei farmaci osservare il dosaggio, l'ora di assunzione e la durata indicati dal medico o dal farmacista.



Se i farmaci devono essere assunti regolarmente sono consigliabili dei piccoli aiuti per non dimenticare l'assunzione. Molte persone, semplicemente, dimenticano di assumere i farmaci, cosa che può scatenare gli attacchi di dolore.

È utile scrivere dei foglietti, usare una sveglia o chiedere a qualcuno di ricordarvi l'assunzione dei farmaci.

È necessario tenere presente che l'assunzione dei farmaci può mascherare i dolori muscolari e ossei (schiena, gambe, braccia, nuca ecc.), invogliando, a volte, ad un'attività eccessiva.

### **Aiuti in caso di attacchi di dolore muscolari e ossei (schiena, gambe, braccia, nuca, ecc.)**

Per migliorare i dolori acuti nei primi due giorni di un attacco di dolore è possibile usare impacchi di ghiaccio, che possono essere applicati ogni ora per 5 minuti avvolti in asciugamani umidi.

Il ghiaccio non deve essere a contatto diretto con la pelle, per evitare lesioni cutanee. Frapporre sempre del tessuto, come abiti o un asciugamano. Non è consigliabile sdraiarsi sull'impacco di ghiaccio.

Per chi soffre di dolori reumatici, invece è più consigliabile un'applicazione di caldo. Si consiglia di usare un termoforo, una borsa dell'acqua calda ecc. Fare attenzione a non ustionarsi!

Fondamentalmente vale: sarete voi a decidere ciò che vi fa bene! Se non siete sicuri, chiedete consiglio al vostro medico!

## Suggerimenti per le recidive



### **La giusta misura di rilassamento**

Strumento n. 7. Un'altra valida possibilità per affrontare una ricaduta è il rilassamento. Chi meglio di voi sa cosa vi fa rilassare! Altri suggerimenti sono disponibili a pagina 20.

È indispensabile accettare la situazione e l'attacco di dolore. Passerà improvvisamente, così come si è manifestato!

### **La giusta misura di movimento**

In caso di attacco di dolore, dopo una fase iniziale di riposo (ca. 1-2 giorni), è assolutamente indispensabile usare lo strumento n. 8, ossia il movimento! Leggeri esercizi di stretching e attività sportive blande (una breve passeggiata o una giornata in un centro benessere) aiutano a ritrovare rapidamente la corretta mobilità.

Forse potrà sembrarvi strano essere o diventare attivi anche in questa situazione, ma non lo è!

### **L'attività fa parte della responsabilità dell'autogestione del dolore.**

La capacità di convivere con il dolore cronico deve essere imparata. Non fatevi scoraggiare, perché è possibile!





### Corsi di ginnastica

.., ce ne sono a bizzeffe. Molti centri benessere, molte associazioni sportive, ma anche piccoli studi privati offrono questi corsi.

I più noti sono:

- Yoga
- Tai Chi
- Pilates

Chiedere sempre se sono disponibili trainer qualificati per i partecipanti affetti da dolore cronico.

Il trainer vi aiuterà a lavorare con un ritmo adeguato, eseguendo solo gli esercizi che vi fanno bene

### Rispetto del proprio corpo

È molto importante ascoltare il proprio corpo e rispettarlo. È necessario ricordarsi di:

- riposare quando il fisico lo richiede;
- nutrirsi in modo sano;
- dormire un numero sufficiente di ore – ma solo di notte, i sonnellini pomeridiani dovrebbero essere evitati;
- prendersi il tempo necessario per la cura quotidiana del corpo.

Un'alimentazione sana, dormire in modo sufficiente e l'igiene personale non devono essere trascurati e sono indispensabili!

## 15 buoni motivi che spiegano perché il movimento mirato fa bene!

### **Movimento mirato (stretching, tonificazione, resistenza):**

- migliora e mantiene il benessere generale
- migliora la forza muscolare
- migliora il funzionamento del sistema cardio-circolatorio (cuore, polmoni e vasi)
- migliora la mobilità
- migliora il senso dell'equilibrio e la coordinazione dei movimenti
- migliora la resistenza
- facilita la perdita di peso
- aiuta a prevenire costipazioni
- migliora la generazione delle endorfine (recettori del dolore propri dell'organismo) nel sistema nervoso, aiutando il controllo del dolore
- migliora i disturbi del sonno
- riduce i segni di stanchezza e migliora l'energia
- riduce la tensione muscolare, lo stress e l'aggressività
- aiuta a vincere depressione e paure
- supporta una visione della vita positiva
- e frequentemente aiuta a conoscere nuove persone

## L'acqua fa miracoli!



Bere a sufficienza è importante per ognuno di noi. Più sport si pratica, più è importante bere. È molto importante bere a sufficienza durante e dopo la pratica dello sport.

## Persone che hanno usato gli strumenti della cassetta di pronto soccorso del dolore

### Strumento n. 1 - Accettare il dolore

“All’inizio ho rifiutato questa parola!” Chi erano queste persone che volevano insegnarmi ad accettare il dolore? Ma pensandoci un po’ ho capito che l’accettazione è la chiave per andare avanti.

E penso di avere veramente fatto dei progressi.

Grazie all’uso di alcuni degli strumenti ho nuovamente una vita familiare normale e ho ripreso a lavorare!” (M.E.)

### Strumento n. 3 – Ritmo giusto

“Per me è stato questo lo strumento decisivo. Facevo parte di quelle persone che continuano ad andare avanti fino a che il dolore diventa intollerabile. Nel frattempo ho imparato a suddividere meglio i miei compiti e ho la sensazione di essere in grado di poter fare di più, senza che il dolore aumenti.



Anche il diario mi è stato utile. Consultandolo ho capito in cosa avevo esagerato. In questo modo ho imparato a smettere prima che si ripresenti il dolore!” (H.T.),



### Strumento n. 5 – Mete e piani di azione

“Per me ogni giorno era uguale: alzarsi, fare colazione, TV, cucinare il pasto di mezzogiorno, TV, salutare mio marito quando tornava dal lavoro, ancora TV.

L’impormi delle mete e creare un piano di azione mi ha aiutato molto.

Ora riesco ad andare due volte alla settimana al centro benessere e ogni giorno faccio esercizi di stretching. In questo modo, non solo guardo meno la TV, ma ho anche la sensazione di controllare meglio il dolore.” (B.B.)

### **SGSS (Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes)**

Die SGSS fördert die wissenschaftlichen Forschung, den Austausch von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischer Erfahrung sowie den Unterricht und die Fortbildung.

**[www.pain.ch](http://www.pain.ch)**

### **KOSCH**

La Fondazione KOSCH coordina e promuove gruppi di autoaiuto in Svizzera e offre informazioni su oltre 2000 diversi gruppi di autoaiuto nell'ambito di 300 diversi problemi.

**[www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)**

Coordinamento e promozione di gruppi di autoaiuto in Svizzera  
Conferenza del Volontariato Sociale  
Via alla Campagna 9  
6900 Lugano  
Tel.: 091 970 20 11  
Fax: 091 970 20 12

### **Lega svizzera contro il reumatismo**

Sin dalla sua fondazione, la Lega svizzera contro il reumatismo si impegna attivamente per combattere le malattie reumatiche. È un'associazione mantello che riunisce 20 leghe cantonali/regionali contro il reumatismo e cinque organizzazioni di pazienti.

**[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)**

Lega svizzera contro il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tel.: 044 487 40 00  
Fax: 044 487 40 19  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

### **Forum Chronische Schmerzen (Beobachter)**

Kommunizieren Sie mit Betroffenen, um mit Schmerzen besser umgehen zu können.

**[www.beobachter.ch/foren/uebersicht/foren/list\\_topic/forum-chronische-schmerzen](http://www.beobachter.ch/foren/uebersicht/foren/list_topic/forum-chronische-schmerzen)**

### **VSP (Vereinigung Schmerzpatienten)**

Die VSP will allen Schmerzpatienten, auch den Angehörigen und dem gesamten Umfeld und der Schweiz eine Anlaufstelle für verschiedene Aufgaben bieten.

**[www.schmerzpatienten.ch](http://www.schmerzpatienten.ch)**

VSP Vereinigung Schweizer  
Schmerzpatienten  
Klingental 5  
CH-4058 Basel  
Tel.: 061 691 88 77  
Fax: 061 683 83 43  
[info@schmerzpatienten.ch](mailto:info@schmerzpatienten.ch)

## Qualche cenno sugli autori

### Pete Moore

...è un appassionato sostenitore dell'autogestione del dolore e ha scritto diversi libri sull'argomento. Conduce seminari dedicati ai medici e ai pazienti in tutta Europa.



Pete Moore è membro di diverse organizzazioni:

- Società britannica del dolore (British Pain Society)
- Federazione europea per la ricerca nel campo della riabilitazione (European Federation for Research in Rehabilitation)
- Associazione americana contro il dolore cronico (American Chronic Pain Association)
- Associazione per la ricerca nel campo del dolore alla schiena (Society for Back Pain Research)

Il Signor Moore dice sempre:

*“L'autogestione del dolore cronico non è così complicata come può sembrare a prima vista. La cosa migliore è impararla a piccoli passi. Chiedete aiuto e supporto alla vostra famiglia, agli amici e ai colleghi di lavoro. Piano, piano aumenterà la vostra autostima e sarete in grado di assumere il controllo del dolore.”*

### Ruth Sittl

...si sta specializzando in anesthesiologia e terapia del dolore. Attualmente è attiva nel campo della ricerca applicata al dolore, perché la strada per rendere più efficace la terapia del dolore è ancora lunga. Nonostante i molti impegni, la collaborazione a questa guida le stava molto a cuore, perché ritiene che “il dolore cronico può essere controllato in modo soddisfacente solo attraverso l'attività congiunta di terapeuta e paziente e attraverso una comunicazione intensiva fra tutti i partecipanti.” Ciò per Ruth Sittl è uno dei messaggi chiave di questo libro!



### Reinhard Sittl

...lavora nel reparto di terapia del dolore della Clinica Universitaria di Erlangen. Qui dirige il centro di terapia del dolore, che tratta pazienti affetti da dolore acuto e cronico. Reinhard Sittl si occupa della formazione del personale medico e assistenziale in e al di fuori dell'Europa, per migliorare nettamente il trattamento e l'assistenza dei pazienti affetti da dolore. Ciononostante non perde mai di vista i pazienti, “perché è sui pazienti che si concentra tutto”. Solo se si coinvolgono anche i pazienti nel trattamento, offrendo loro la possibilità di intervenire, è possibile trattare in modo soddisfacente il dolore cronico!”



Grünenthal Pharma AG, 8756 Mitlödi