



***Gestione dello stress:
Uno strumento per le persone con dolore cronico***

PAIN IN MOTION

Originale di:

Drs. Renske van Abbema, Hanzehogeschool Groningen

Prof. dr. Jo Nijs, Vrije Universiteit Brussel & Universitair Ziekenhuis Brussel

Dr. C. Paul van Wilgen, Vrije Universiteit Brussel & Transcare

Adattato da:

An Diericx, clinical psychologist, multidisciplinary pain center, Universitair Ziekenhuis Gent

Filip Descheemaeker, PT, multidisciplinary pain center, Universitair Ziekenhuis Gent

Traduzione a cura di:

Monica Castiglioni, Fisioterapista, Dottore in Lingue e Culture Moderne.

Introduzione

In questo momento avverti dolore da qualche parte? Sarà forse una magra consolazione, ma non sei il solo. Parlando in termini generali, 1 persona su 5, ogni giorno, fa esperienza di un qualche tipo di dolore. Le persone che soffrono di dolore cronico, solitamente, sentono dolore in diverse parti del corpo, dolore che spesso cambia in intensità e localizzazione. Può arrivare a essere molto fastidioso e addirittura a limitare le attività della vita quotidiana. Le persone con dolore cronico, tipicamente, si rivolgono a diverse figure sanitarie e si sottopongono a tutta una serie di visite e controlli che, spesso, non riescono ad identificare una causa fisica che possa giustificare il loro dolore. Tutto ciò genera frustrazione e insicurezza.

Il fatto che non si riesca a trovare una causa fisica per il tuo dolore non significa che il tuo dolore non sia reale: il dolore, infatti, ha una componente fisica (corporea), dato che i recettori presenti in tutto il nostro corpo sono in grado di cogliere segnali e produrre messaggi di pericolo, ma non è solo un processo relativo al corpo. Attraverso il sistema nervoso, i suddetti messaggi vengono trasportati al cervello, dove vengono elaborati e interpretati. È a questo livello che entrano in gioco i ricordi e le emozioni (le componenti psicologiche del dolore), che fanno sì che i segnali giunti al cervello vengano percepiti come dolore. Questo processo è ben illustrato nella figura sottostante (modello del dolore di Loeser).

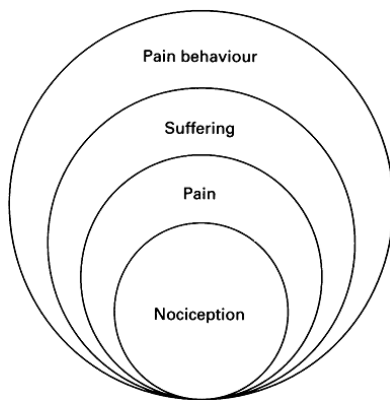


Figura 1

Inizialmente, c'è la "nocicezione", ovvero un qualsiasi stimolo nocicettivo. Il messaggio di pericolo viene poi trasportato fino al cervello, dove viene elaborato e catalogato come "dolore". In seguito, iniziamo ad avvertire dolore, che nel modello in Figura 1 è indicato come "sofferenza". Questa sensazione differisce da persona a persona e dipende da fattori genetici, dalle diverse personalità e da differenze di tipo culturale. Infine, troviamo il "comportamento di dolore", che è il nostro modo individuale di esprimere il dolore, che può essere cosciente e manifestarsi nell'evitamento di determinati movimenti o nel gridare "Ahi!". Accanto a questi comportamenti coscienti, possono verificarsi rapidi movimenti riflessi, come quello di allontanare velocemente la mano quando si tocca un oggetto bollente, e altre reazioni corporee non controllabili che si verificano sempre in risposta a uno stress: l'aumento

della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, una maggior tensione muscolare e la dilatazione dei vasi sanguigni all'interno dei muscoli. Tutte queste modificazioni preparano il nostro corpo all'azione e vengono spesso chiamate reazione di tipo "fight or flight" ("combatti o fuggi"). Questa denominazione trova la sua origine nel passato, quando l'umanità doveva ancora cacciare per procurarsi da vivere: a quel tempo, infatti, quando si incontrava un animale selvatico bisognava prepararsi a combattere o fuggire il più velocemente possibile.

Oggi, fortunatamente, non abbiamo più bisogno di batterci con pericolosi animali selvatici, ma la reazione da stress si è conservata inalterata e torna a essere utile in moltissime situazioni: una dose "salutare" di stress può portare a una migliore prestazione sportiva, un voto più alto a un esame o semplicemente aiutarci a essere più reattivi mentre guidiamo nel traffico cittadino. La Figura 2 (vedi sotto) mostra che una maggiore quantità di stress può influenzare le nostre azioni in maniera positiva, dato che ci pone in uno stato di allerta e ci permette di agire in maniera ottimale.

Il grafico, tuttavia, mostra anche l'altra faccia della medaglia dello stress. Quando il periodo di stress si prolunga troppo, come ad esempio durante una fase di sovraccarico lavorativo o di conflitti familiari, potrebbe risultare poi difficile uscirne. Un altro esempio di stress a lungo termine è quello che si crea in presenza di un dolore cronico o di una malattia di lunga durata: questi, oltre a contribuire allo stress, generano anche insicurezze e paure che, a loro volta, sono correlate allo stress.

Molti pazienti cronici, in realtà, si rendono conto che, alla lunga, non riescono più a rilassarsi e liberarsi di ogni preoccupazione, pensiero e insicurezza. In definitiva, non riescono a riposarsi adeguatamente. Tuttavia, il nostro corpo ha bisogno di riposo tanto quanto necessita di attività fisica, e una sua carenza può portare alla situazione di disequilibrio mostrata in figura 2 (linea in discesa).

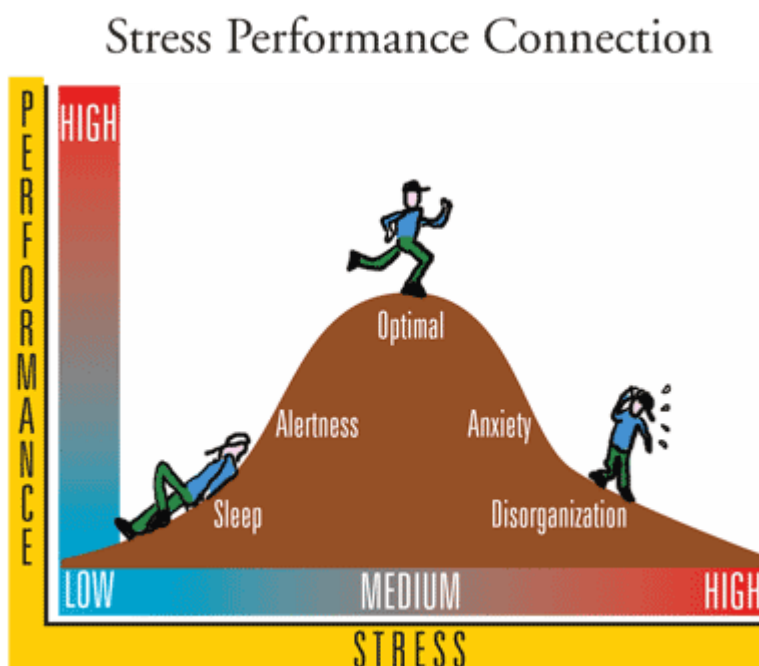


Figura 2

Il rilassamento è sia un processo fisico che mentale e molte persone trovano estremamente difficile farlo in maniera cosciente. Se provi, vedrai che, in un attimo, tutti i tuoi pensieri riaffioreranno alla mente, rendendo il rilassamento impossibile. Questo piccolo esempio dimostra come l'aspetto mentale del rilassamento sia spesso la parte più difficile e che i pensieri e le emozioni (specialmente i pensieri negativi, le preoccupazioni, le paure e le insicurezze) hanno molta influenza sulla nostra abilità di rilassarci. Le tecniche di rilassamento ti aiuteranno ad avere maggior controllo su questi pensieri ed emozioni.

Considerando nuovamente il modello del dolore di Loeser (figura 1), si può dire che le tecniche di rilassamento interferiscono principalmente a livello di percezione di dolore: questo infatti non viene rimosso, ma verranno modificati i nostri pensieri relativi al dolore in modo da permetterci di spostare la nostra attenzione da questo ad altre esperienze e sensazioni corporee.

La ricerca scientifica dimostra che utilizzare regolarmente esercizi di rilassamento ha un effetto positivo sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, il consumo di ossigeno, la depressione e la paura. Inoltre, è provato che le persone che utilizzano gli esercizi di rilassamento, con regolarità, per almeno un mese, riescono ad affrontare meglio gli eventi avversi della vita.

E' importante sapere che le tecniche di rilassamento non possono essere paragonate alla sensazione piacevole che si prova leggendo un libro o ascoltando della musica: anche se queste attività hanno una certa efficacia nel rilassarci, non hanno lo stesso effetto fisiologico (corporeo) positivo a lungo termine degli esercizi di rilassamento.

Questo opuscolo ha lo scopo di presentare alcune tecniche di rilassamento. Puoi iniziare a leggerlo dall'inizio alla fine con tutta calma e poi provare le diverse metodiche singolarmente o in combinazione tra loro, per vedere cosa vada meglio per te. Puoi scegliere di usarne una sola o anche alternarle. Il primo metodo, originariamente ideato da Jacobson, è molto conosciuto ed usato da molti anni. Attraverso una serie di contrazioni muscolari, ti insegnerà a riconoscere gli stati di tensione del tuo corpo e a raggiungere il rilassamento in maniera cosciente. Il secondo metodo utilizza la visualizzazione, una tecnica derivata dalla meditazione. La visualizzazione richiede di immaginare una situazione reale o fittizia, oppure un ricordo che ti fa sentire bene, e di lasciar correre tutti gli altri pensieri. L'ultima tecnica di rilassamento presentata in questo opuscolo si chiama "training autogeno", una metodica descritta da I.H. Schultz e derivata dalle esperienze che le persone hanno durante l'ipnosi, come ad esempio la sensazione di un peso o un calore piacevoli nel corpo. Durante il training autogeno imparerai ad "auto-provocarti" queste sensazioni rilassanti.

Nella parte seguente dell'opuscolo, le singole tecniche verranno spiegate in dettaglio e, successivamente, ti suggeriremo un programma per poterle integrare nella vita di tutti i giorni.

I. Rilassamento muscolare progressivo (Jacobson)

Introduzione

La tecnica di rilassamento di Jacobson, conosciuta anche come terapia del rilassamento progressivo, si basa sulla contrazione e il rilascio, in sequenza, di specifici gruppi muscolari. Concentrandoti su specifiche aree, contraendo e rilasciando la muscolatura, diventerai più consapevole delle tue sensazioni corporee e fisiche.

Questa tecnica si basa sul fatto che è molto più facile rilassare un muscolo a seguito di una contrazione volontaria. È molto importante porre la propria attenzione sulla differenza tra lo stato di contrazione e di rilassamento del muscolo. In una prima fase, la metodica andrebbe esercitata assumendo una posizione confortevole e rilassata. Dopo un po' di esperienza, può essere utilizzata anche nella vita di tutti i giorni. L'obiettivo finale è imparare a riconoscere quando il corpo (o una parte di esso) è in tensione e usare questa tecnica per giungere a completo rilassamento. L'utilizzo di questo metodo ha anche il beneficio aggiuntivo di distrarre la nostra attenzione da pensieri negativi, paure e preoccupazioni, dato che ci impone di concentrarci sulle reazioni muscolari.

La Tecnica

L'esecuzione di questa tecnica richiede di alternare contrazione e rilascio di specifici gruppi muscolari, essendo provato che la contrazione volontaria di un muscolo fa sì che questo possa, in seguito, rilassarsi più efficacemente. È importante porre massima attenzione alle informazioni che provengono dal muscolo stesso, in particolare alle diverse sensazioni generate da contrazione e rilasciamento.

Questo esercizio di rilassamento dovrebbe essere praticato una o due volte al giorno, per un periodo di sei settimane. Usa le seguenti istruzioni durante l'esercizio:

- Contrai un solo gruppo muscolare alla volta
- Non trattenere il respiro ma continua a respirare in maniera tranquilla durante l'esercizio.
 - Presta attenzione soltanto alla differenza tra la sensazione di contrazione e quella di rilassamento
 - Se chiudi gli occhi, sarà più facile concentrarsi
 - Ogni contrazione dovrebbe durare 5 secondi
 - Ogni fase di rilasciamento dovrebbe durare 10 secondi
 - Tra un ciclo di contrazione/rilasciamento e l'altro, fai alcuni respiri profondi e calmi

Esegui questo esercizio in un ambiente calmo, per evitare che ci siano distrazioni. Idealmente, inizia mettendoti seduto su una sedia: appoggia bene i piedi sul pavimento e la schiena allo schienale. Puoi appoggiare le mani in grembo oppure sui braccioli della sedia. Fai alcuni respiri calmi e chiudi gli occhi. Contrai e rilascia i seguenti gruppi muscolari:

1. Mano dominante + avambraccio (stringi forte il pugno)
2. Braccio dominante (spingi il gomito contro lo schienale della sedia)
3. Mano non dominante + avambraccio (stringi forte il pugno)
4. Braccio non dominante (spingi il gomito contro lo schienale della sedia)
5. Fronte (solleva le sopracciglia)
6. naso + mascella (arriccia il naso)
7. mandibola + bocca + mento (tieni i denti e le labbra ben stretti e spingi la punta della lingua contro il palato)
8. collo (muovi il mento verso il torace e protrudilo in avanti, cerca di contrastare il movimento col collo)
9. spalle + torace + schiena superiore (tira indietro le spalle, le scapole si avvicinano)
10. addome (metti in leggera tensione i muscoli addominali)
11. coscia lato dominante (premi il tallone sul pavimento, senza sollevare da terra piede e dita)
12. polpaccio lato dominante + gamba (mantieni il tallone a terra e porta il piede verso l'alto)
13. piede lato dominante (allarga le dita del piede e ruota il piede verso l'interno)
14. coscia lato non dominante (premi il tallone sul pavimento, senza sollevare da terra piede e dita)
15. polpaccio lato non dominante + gamba (mantieni il tallone a terra e porta il piede verso l'alto)
16. piede lato non dominante (allarga le dita del piede e ruota il piede verso l'interno)

Quando hai terminato, passa in rassegna nuovamente ogni gruppo muscolare, senza contrarli, e cerca di identificare se avverti ancora della tensione. In questo caso, cerca di rilasciarla. Puoi terminare l'esercizio aprendo lentamente gli occhi. Torna a muoverti al tuo solito ritmo. Se vuoi puoi stiracchiarti. Dopo ogni seduta, dovresti cercare di mantenere per un attimo la sensazione di rilassamento. Dopo alcune sedute, ti renderai conto che alcuni muscoli sono più difficili da rilassare rispetto ad altri e potrai quindi, quando sarai diventato abbastanza bravo, focalizzarti soltanto su questi e saltare i muscoli più facili.

Inizialmente, ogni volta che eseguirai l'esercizio, avrai bisogno di leggerlo; tuttavia, dopo alcune sedute, sarai in grado di memorizzarlo e sarà più facile rilassarsi. Una volta che riesci a svolgere l'esercizio in un ambiente tranquillo e calmo, puoi aumentare la difficoltà come descritto a pagina 14 e 15 (sezione: Applicazioni pratiche e progressione degli esercizi di rilassamento).

II. Visualizzazione

Introduzione

Durante la visualizzazione, si richiamano alla mente, in maniera cosciente, immagini di situazioni ben precise. La visualizzazione non è utile solo come tecnica di rilassamento ma è anche comunemente utilizzata nello sport e nella riabilitazione basata sulle ultime conoscenze scientifiche. Mentre pensiamo a un determinato movimento, il cervello invia segnali specifici ai muscoli del corpo, senza attivarli. Anche se la persona non si sta effettivamente muovendo, questa tecnica riesce ad avere un effetto allenante ed è, pertanto, comunemente usata dagli atleti professionisti. Nella riabilitazione, permette ai pazienti con paralisi di iniziare ad “allenare” gli arti colpiti, semplicemente pensando all’esecuzione di determinati movimenti.

Visualizzando un luogo piacevole o un ricordo positivo, il corpo riesce a raggiungere uno stato di rilassamento e piacere. Le tecniche di visualizzazione sono molto diverse dal “sognare ad occhi aperti” e dall’immaginare, dato che è richiesto che vengano richiamate alla mente immagini molto concrete e coscienti, estremamente dettagliate. La visualizzazione è una specie di meditazione, dato che permette a corpo e mente di rilassarsi, e riesce inoltre a liberare la nostra mente da pensieri e attività cerebrale inutili.

Leggete attentamente e con calma le istruzioni prima di iniziare l’esercizio.

La tecnica

Lo scopo della visualizzazione è quello di creare un’immagine piacevole nella mente, per un breve periodo. Questa potrebbe essere un tuo ricordo positivo, un sogno che hai per il futuro o il pensiero di una bella vacanza. Le opzioni sono infinite: la cosa importante è che l’immagine evocata sia piacevole e rilassante.

Durante la visualizzazione potrebbe accadere di distrarsi. Quando succede, lascia che il pensiero distraente entri nella tua testa ma non dargli troppa attenzione e cerca di riportare la concentrazione all’esercizio di visualizzazione. Sarebbe controproducente cercare di sopprimere questi pensieri, lascia solo che scompaiano sullo sfondo, esattamente come accade usando una macchina fotografica: porta in primo piano la visualizzazione e lascia sullo sfondo, sfocati, tutti gli altri pensieri. Durante la visualizzazione, non c’è bisogno di arrivare ad alcuna conclusione, giudizio o conclusione di alcun genere: accetta tutte le immagini che appaiono alla tua mente in quel momento, così come sono.

Un esercizio rilassante dovrebbe sempre iniziare in un ambiente tranquillo, senza distrazioni. Trova un momento e un posto in cui puoi rimanere da solo per circa 15 minuti. Trova una posizione confortevole (ad esempio, seduto o sdraiato) e assicurati di non indossare vestiti troppo stretti. Chiudi gli occhi e fai dei bei respiri calmi.

➤ Cerca di immaginare te stesso nell'ambiente del ricordo o del sogno futuro e assicurati di visualizzare tutti i dettagli: fa caldo o freddo? Senti un po' di vento? Sei sulla spiaggia o in un bosco? Ci sono altre persone intorno a te? Che colori vedi?

➤ Immagina tutti i suoni che sentiresti: gli uccellini che cantano, le onde del mare, le voci della gente, la musica...ecc

➤ Cerca di usare tutti i sensi: che profumo senti? Senti qualche sapore? Riesci a sentire la sabbia o l'erba sotto ai tuoi piedi?

➤ Non è necessario che sia tutto reale. Potrebbe essere rilassante immaginare dei palloncini colorati che volano via, portandosi via tutte le tue preoccupazioni.

➤ Puoi immaginare tutto quello che vuoi. Sei tu che decidi!

➤ Goditi il ricordo o la storia: dovrebbe darti un senso di pace, assicurati che la storia abbia un lieto fine e che tu riesca ad arrivare a questa fine prima di riaprire gli occhi.

Dopo aver terminato la visualizzazione, cerca di rimanere seduto o sdraiato ancora per un poco e lascia che l'immagine se ne vada da sola. Dopodiché, focalizzati nuovamente sull'ambiente reale e sul tuo corpo.

Quando provate la tecnica di visualizzazione per la prima volta, potrebbe essere utile descrivere la vostra immagine per iscritto e chiedere a qualcun altro di leggerla, oppure, puoi registrarti e riascoltarti. Questo potrebbe facilitare il riaffiorare delle immagini alla memoria. Ricordati: la storia deve contenere tutti i dettagli.

Un esempio di visualizzazione:

Sono sdraiato sulla spiaggia di un'isola deserta. Sento un caldo tepore sulla mia pelle. Il cielo è blu, si vedono solo alcune nuvole che sembrano tante piccole perle. Il mare è celeste e le onde si infrangono sul bagnasciuga, dolcemente, facendo rotolare piccole conchiglie avanti e indietro.

Sento la sabbia sotto ai piedi, calda e vellutata. Il vento accarezza i miei vestiti e li fa volare.

Ci sono delle palme sulla spiaggia e le loro foglie sono mosse dal vento.



Sto mangiando un melone succoso, delizioso e dolce.

Sento il sole sulla mia pelle. Mi avvicino all'acqua e metto i piedi a bagno.

L'onda arriva e mi copre i piedi. Poi se ne va, portandosi via tutte le mie preoccupazioni. Guardo in cielo e vedo delle meravigliose mongolfiere. Riesco a sentire il rumore del gas che le gonfia. Le mongolfiere atterrano sulla spiaggia e io mi avvicino. Entro in una cesta e la mongolfiera riparte, portandomi su nel cielo blu. L'isola, dall'alto, diventa sempre più piccola.

Ora sto bevendo una buona coppa di spumante e riesco a sentire le bollicine. Sono in alto, tra le nuvole, e mi sento leggero.

Ho un paracadute e salto dalla cesta, lanciandomi nel vuoto.

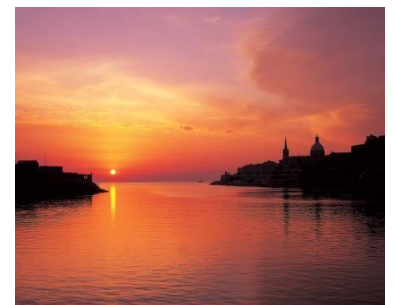
Il paracadute si apre subito e mi fa dondolare nell'aria.

Lentamente, vedo l'isola tornare sempre più grande, mentre il vento mi culla avanti e indietro.

Sono quasi sull'isola e, con un dolce atterraggio, sono di nuovo sulla sabbia.

Mi sdraio nuovamente e ho davanti il tramonto più bello che abbia mai visto.

Il cielo è di mille colori: blu, viola, rosso, arancione...Sto sulla spiaggia finché il sole si nasconde sotto la linea dell'orizzonte.



III. Rilassamento derivato dal training autogeno di Schultz

Il training autogeno di Schultz trova le sue origini nelle esperienze che le persone riferiscono a seguito di ipnosi, ovvero un piacevole senso di pesantezza e calore nel corpo. In seguito, si è scoperto che le persone non necessitano di ipnosi per vivere queste sensazioni ma che sono in grado di auto-provocarsele attraverso gli esercizi di rilassamento. Schultz aveva grande fiducia nelle proprietà auto-curative del corpo umano, nel momento in cui si trova in uno stato di rilassamento e tranquillità.

Nuovamente, dovresti riuscire a trovare una posizione rilassante (seduto o sdraiato). Questo allenamento contiene 6 esercizi di base, che bisogna aumentare gradualmente in durata. Sentiti libero di provarli più volte al giorno.

Esercizio Base 1. L'esercizio della gravità

Questo primo esercizio richiede l'uso dei muscoli, che normalmente si riescono a sentire e controllare con facilità. Sarebbe importante riuscire a rilassarti senza muoverti, tuttavia, non vivere la cosa con costrizione: sarebbe solo controproducente. Inizierai questo esercizio con l'arto dominante, che normalmente è il braccio che usi per scrivere. Sei destro o mancino? Nel nostro esempio, inizieremo con la destra. Non appena sei riuscito a trovare una posizione comoda, chiudi gli occhi e ripeti la frase riportata sotto a mente o a voce alta. Cerca di sentire le sensazioni nel braccio.

- Il braccio destro è molto pesante (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Dovresti ripetere questo ciclo per 3 volte.

All'inizio, l'esercizio ti occuperà soltanto pochi minuti ma, dopo un po', potrai allungare i tempi fino a un massimo di mezz'ora. La durata dell'esercizio potrà essere aumentata anche facendo la stessa cosa con altre parti del corpo. Appena riesci a sentire la sensazione di pesantezza nel braccio dominante, puoi passare all'altro braccio, ma ricorda che è assolutamente normale non riuscirci già dalla prima seduta e se avrai bisogno di più tentativi.

Termina ogni esercizio con:

- Muovi il braccio (o la parte del corpo che hai utilizzato)
- Respira profondamente alcune volte

In seguito, passa alla parte del corpo successiva, ad esempio:

- Il braccio sinistro è molto pesante (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Non appena sei in grado di avvertire la pesantezza nelle due braccia, separatamente, puoi modificare l'esercizio recitando "entrambe le braccia sono molto pesanti". In seguito puoi passare alla gamba del lato dominante e a quella del lato non dominante. Non appena riesci a eseguire l'esercizio con le gambe, puoi passare a "sia le braccia che le gambe sono molto pesanti".

Di solito, si è in grado di avvertire la pesantezza sia nelle braccia che nelle gambe entro una settimana di esercizio costante e quotidiano. Una volta raggiunte queste abilità, puoi passare all'esercizio di base 2: l'esercizio del calore.

Esercizio base 2. L'esercizio del calore.

Inizia con l'ultimo ciclo dell'esercizio precedente:

- Le braccia e le gambe sono molto pesanti (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

A quel punto, inizierà il vero e proprio esercizio del calore. Inizia nuovamente dal braccio dominante:

- Il braccio destro (o sinistro) è molto caldo (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Anche questo ciclo andrà ripetuto 3 volte.

Non appena sei in grado di gestire questo ciclo, puoi passare all'altro braccio e, in seguito, alle gambe.

La progressione è la stessa dell'esercizio precedente, e l'ultimo ciclo sarà:

- Le braccia e le gambe sono molto calde (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Nuovamente, concluderete ogni esercizio in questo modo: muovendo il braccio/le braccia, la gamba/le gambe, respirando profondamente alcune volte e aprendo gli occhi.

Esercizio base 3. Regolazione del cuore

Inizia con l'ultimo ciclo degli esercizi precedenti:

- Le braccia e le gambe sono molto pesanti (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)
- Le braccia e le gambe sono molto calde (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Cerca di immaginare il tuo cuore che batte tranquillo nel tuo petto. Se ti risulta difficile immaginarlo, non esitare a mettere una mano sul petto per sentirlo. L'esercizio continua così:

- Il mio cuore batte calmo e regolare (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Ci si deve focalizzare sulla regolarità, non sulla riduzione della frequenza cardiaca.

Esercizio base 4. Regolazione del respiro

Inizia con gli ultimi cicli dei precedenti esercizi:

- Le braccia e le gambe sono molto pesanti (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)
- Le braccia e le gambe sono molto calde (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)
- Il mio cuore batte calmo e regolare (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Nuovo esercizio:

- Il mio petto si gonfia e si sgonfia con regolarità (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Esercizio base 5. Regolazione degli organi interni

In questo esercizio porrai la tua attenzione sul “plesso solare”, che è il centro nervoso più importante per la regolazione degli organi interni. Si trova a metà strada tra l’ombelico e la base dello sterno. Puoi immaginare che i raggi del sole riescano a “penetrare nel tuo corpo” attraverso quel punto.

L’esercizio consisterà nuovamente nella ripetizione degli esercizi precedenti, con l’aggiunta di uno nuovo come conclusione:

- Le braccia e le gambe sono molto pesanti (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)
- Le braccia e le gambe sono molto calde (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)
- Il mio cuore batte calmo e regolare (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)
- Il mio petto si gonfia e si sgonfia con regolarità (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)
- I raggi solari entrano caldi e calmi (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Esercizio base 6. Regolazione della testa

L’esercizio consiste nuovamente nella ripetizione dei precedenti, con l’aggiunta di:

- La mia fronte è fresca (4 volte)
- Sono rilassato (1 volta)

Per terminare la sessione: muovere il braccio/le braccia, la/le gamba/e, respira profondamente alcune volte e apri gli occhi.

Applicazioni pratiche e progressione degli esercizi di rilassamento

L'allenamento rende perfetti

Ora che hai letto le spiegazioni di tutte le tecniche, è ora di incominciare ad allenarsi. Provalle tutte e cerca di capire quale delle tre vada meglio per te. Non aspettarti grossi risultati al primo tentativo: imparare a rilassarsi è un'abilità che necessita di allenamento, esattamente come imparare a guidare. Di sicuro, dopo una sola lezione di guida, non sarai in grado di guidare un'auto: ci vuole tempo. Ripetendo l'esercizio, noterai che il controllo sul tuo corpo aumenterà. Come avviene per ogni cosa che richiede pratica, alcune persone imparano più in fretta, altre necessitano di più tempo. Non preoccuparti se l'esercizio sembra non funzionare, riprova in un altro momento.

Qual è l'obiettivo di questi esercizi?

Come spiegato in precedenza, le tecniche di rilassamento non ti toglieranno il dolore, tuttavia, ti restituiranno il controllo del tuo corpo. Durante gli esercizi di rilassamento sarai tu a dire al tuo corpo cosa fare e questo ti aiuterà a gestire gli stati d'ansia e recuperare fiducia in te stesso. Inoltre, questi esercizi ti allontaneranno dai pensieri negativi e dai ricordi dolorosi.

Ambiente

Come detto prima, è essenziale iniziare l'allenamento in un ambiente calmo e tranquillo. Gli esercizi generalmente richiedono un tempo variabile dai 5 ai 30 minuti: assicurati che nessuno ti disturbi in questo periodo.

É anche utile stabilire un programma per queste sedute di rilassamento, non stabilendo per forza un orario fisso, ma decidendo di collocarle, ad esempio, ogni giorno dopo colazione, prima di cena o prima di coricarsi alla sera. In questo modo creerai una routine che è di aiuto nel garantire la continuità richiesta dagli esercizi.

Progressione graduale

Quando da bambino hai imparato ad andare in bicicletta, non hai iniziato subito in una strada trafficata. Ugualmente, un ragazzo che inizia a giocare a calcio, non verrà schierato in campo, in una competizione importante, dopo un solo allenamento. In entrambe i casi, c'è bisogno di ulteriore allenamento in un ambiente protetto. Questo vale anche per le tecniche di rilassamento. Perché funzionino, è necessario seguire in maniera molto rigida la progressione graduale descritta in seguito. Saltare dei passi comporterebbe il rischio di avanzare troppo velocemente, riducendo così l'efficacia degli esercizi.

All'inizio, quando hai appena iniziato ad avvicinarti alle tecniche di rilassamento, fermati alla fase 1. Procedi alla seconda fase solo dopo esserti consultato col tuo fisioterapista.

Fase 1: Esercitati in un ambiente calmo e tranquillo, da seduto o sdraiato, passivo.

Esempio: da solo su divano in salotto, senza fare altro, senza essere disturbato da persone o telefono.

Fase 2: Esercitati in un ambiente disturbato, ma sempre da seduto e passivo

Esempio: in un bar affollato o al lavoro, ma senza fare altro (non lavorando al PC o conversando)

Fase 3: Esercitati in un ambiente calmo e tranquillo, da seduto e attivo.

Esempio: da solo in salotto, sul divano, ma guardando la TV

Fase 4: Esercitati in un ambiente disturbato, da seduto e attivo.

Esempio: al lavoro, scrivendo al PC

Fase 5: Esercitati in un ambiente calmo e tranquillo, in piedi e passivo.

Esempio: da solo in camera da letto, in piedi

Fase 6: Esercitati in un ambiente disturbato, in piedi e passivo

Esempio: al supermercato, in coda (lunga) alla cassa

Fase 7: Esercitati in un ambiente calmo e tranquillo, in piedi e attivo.

Esempio: In cucina, preparando un pasto, senza nessun altro in casa

Fase 8: Esercitati in un ambiente disturbato, in piedi e attivo.

Esempio: facendo shopping in una strada trafficata

IV Metodo RECALL

Puoi utilizzare questo metodo solo dopo che ti sei esercitato con la tecnica di rilassamento che hai scelto per diverse settimane. Se lo userai troppo presto, non servirà a nulla.

Utilizzando questo metodo, cercherai di giungere a rilassamento richiamando alla mente (“recalling”) la sensazione che hai provato appena dopo aver eseguito una tecnica di rilassamento reale (esempio: visualizzazione, Jacobson o Schultz). Immaginando questa sensazione, cercherai di ricrearla nel tuo corpo e nella tua mente.

Molte persone apprezzano questo metodo e lo percepiscono come una tecnica con un ottimo rapporto tra tempo ed efficacia, dato che evita di “perdere” mezz’ora utilizzando una tecnica reale. Il pensare ad un esercizio di rilassamento di tua scelta, ti aiuterà ad allontanare i pensieri controproducenti e le immagini negative.

Potrebbe accadere che questo metodo non risulti efficace già dal primo utilizzo. Non ti scoraggiare: è tutto nella norma. In quel caso, puoi sempre tornare a utilizzare una tecnica di rilassamento reale e riprovare col metodo-Recall la volta successiva.

VI Altri elementi nella gestione dello stress

Sebbene il rilassamento sia un elemento importantissimo, la gestione dello stress non si può limitare a questo unico aspetto ma deve prendere in considerazione tutta una serie di altri elementi. In seguito puoi trovare alcuni esempi che potrai passare in rassegna con il tuo fisioterapista.

a) **Identificazione delle fonti di stress quotidiano**

Fai un elenco

b) **Identificazione dei fattori che riducono lo stress e loro integrazione nella vita di tutti i giorni:**

Può essere utile fare un elenco delle cose e delle attività che sono in grado di ridurre i livelli di stress. In seguito, abbiamo tentato di fare degli esempi ma, volutamente, l'elenco non è completo e abbiamo lasciato degli spazi che potrai compilare secondo le tue preferenze.

- a. Cambiare la situazione
- b. Cambiare la personalità
- c. Accettazione
- d.
- e.
- f. Lasciare la situazione attuale
- g. Esercizi di rilassamento
- h.
- i.
- j.
- k.
- l.
- m. Imparare come gestire il tempo e la mancanza di tempo
 - i. Modificare la tua visione del lavoro
 - ii. Ascoltare i segnali delle altre persone
 - iii. Non posporre

- iv. Pensa se stai facendo le cose per te stesso o solo per compiacere altri
- v. Pensaci bene prima di iniziare qualsiasi cosa
- vi. Accetta che non tutto può essere perfetto e che può capitare di prendere decisioni sbagliate
- vii. Non creare aspettative che siano troppo difficili, se non impossibili, da realizzare

c) Come avere a che fare con lo stress

In generale, ci sono 3 modi principali:

1. Orientato al problema
= affrontare e risolvere la situazione spiacevole o il problema, mettendo in atto un programma d'azione.
 - a. Risolvere attivamente il problema
 - b. Evitarlo e attendere
 - c. Cercare il sostegno sociale
2. Orientato alle emozioni
= modificare il modo in cui percepisci e valuti un problema.
= il metodo della percezione realistica.
= identificare e modificare gli errori nel modo di pensare
 - a. Reagire alla depressione
 - b. Rassicurazione e conforto
3. Ridurre la pressione
= mira alla riduzione della tensione fisica
= usando gli esercizi di rilassamento o altre attività (es. attività sportive)

d) La caffeina come fonte di stress

La caffeina si trova, tra le altre cose, nel caffè e nel the ed è in grado di attivare i sistemi biologici che producono lo stress all'interno del nostro organismo. Nei pazienti cronici, questi sistemi sono già spesso logori e l'uso frequente di prodotti contenenti caffeina porterà a un loro ulteriore consumo. Se occorre, parla al tuo fisioterapista della quantità di caffeina che assumi giornalmente.

e) **Identificare ed evidenziare i “sollevi”**

I “sollevi” sono tutte quelle situazioni positive che si verificano nella tua vita quotidiana. Nonostante il dolore cronico, siamo sicuri che ci siano ancora tanti “sollevi” nella tua vita. Le persone ottimiste sono in grado di utilizzarli come fonte di energia e di forza. Le persone meno ottimiste possono sempre imparare a farlo!

Fai un elenco di tutti i “sollevi” che pensi di incontrare nella prossima settimana e parlane al tuo fisioterapista.

Oltre a fare un semplice elenco, puoi anche scrivere qualcosa di più su questi “sollevi”: fanne una descrizione dettagliata e concentrati sulle emozioni personali, i pensieri e le sensazioni che proverai durante queste future situazioni o eventi. É importante essere il più concreti possibile. Se seguirai queste istruzioni in maniera corretta, con molta probabilità riuscirai a rivivere le emozioni, le sensazioni e i pensieri positivi legati a quelle situazioni.

f) **Piano d’azione per ridurre lo stress**

- Fai un elenco delle cause di stress nella tua vita
- Inizia col cambiare la causa che è la meno difficile da modificare
- Chi ti può aiutare in questo percorso?
- Qual è la situazione desiderata?
- Quando inizierai col tuo piano d’azione?
- Cosa farò?
 - Farò più:
 - Farò meno:
 - Come e quando?
 - Quando voglio iniziare a vedere i risultati del mio nuovo modo d’agire?
 - Come valuterò e, nel caso, cambierò il mio piano d’azione?
 - Che ricompensa mi darò?

Bibliografia

Conrad A, Roth WT. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders* 2007;21:243-264.

Gay M, Philippot P, Luminet O. Differential effectiveness of psychological interventions for reducing osteoarthritis pain: a comparison of Erickson hypnosis and jacobson relaxation. *European Journal of Pain* 2002;6:1-16.

Köke AJA, Huynen JMG, Kerckhoffs-Hanssen MR, Konings GMLG, Waltjé EMH, Weber WEJ. Multimodaal reconditionerings programma voor patiënten met chronische pijn. Een praktische handleiding. Pijn Kennis Centrum academisch ziekenhuis Maastricht, Nederland. 1999: p80-85.

Lehrer PM. Varieties of relaxation methods and their unique effects. *International Journal of Stress Management* 1996;vol 3.

Linden W. Autogenic Training Method of J.H. Schultz. In: Paul M. Lehrer en Robert L. Woolfolk (Eds.). 1993: The Guilford Press: New York. pp 205-229.

Lumley MA, Leisen JCC, Patridge RT, Meyer TM, Radcliffe AM, Macklem DJ, Naoum LA, Cohen JL, Lasichak LM, Lubetsky MR, Mosley-Williams AD, Granda JL. Does emotional disclosure about stress improve health in rheumatoid arthritis? Randomized, controlled trials of written and spoken disclosure. *Pain* 2011;152:866-877.

Stetter F. Relaxation techniques in psychotherapy. *Psychotherapeut* 1998;43(4):209-220.