

Dove siete stati operati?

Alla schiena? Ad un ginocchio? Anca? Spalla?

Certo, non vi aspettavate di ritornare proprio come “nuovi”, ma sicuramente non eravate preparati alla persistenza del dolore ed al fatto che la schiena, l'anca, il ginocchio, o la spalla non recuperasse funzionalità in un tempo “ragionevole”.

Le vostre aspettative sono state deluse.

Vi siete resi conto che l'immobilità non vi è più di alcun aiuto.

Ora che avete avuto l'indicazione di iniziare a muovervi, vi sentite frenati ed in difficoltà. Non sapete come interpretare il dolore che il movimento determina.

Per me riabilitare significa:

1. valutare approfonditamente la parte al fine di comprendere la gradualità delle sollecitazioni idonee al trattamento;
2. predisporre un programma di trattamento (e soprattutto di auto-trattamento), per ritornare ad una funzionalità completa;
3. mettere a punto quella serie di esercizi che saranno necessari a mantenere i risultati nel tempo.

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!