

Avete avuto un incidente in macchina.... un piccolo tamponamento e vi hanno diagnosticato un colpo di frusta.

Vi siete fatti male giocando una partita di pallone, un match di tennis oppure sciando. Oppure non si è trattato di un trauma

, il dolore è sopraggiunto dopo un movimento che vi è parso banale: scendendo dall'auto, facendo i mestieri in casa, oppure dopo esservi dedicati al bricolage o al giardinaggio.

Siete stati visitati e vi è stato prescritto di non muovere la parte "infortunata".

Ora il periodo di riposo è terminato e dovete ricominciare a muovervi.

Avete fatto qualche tentativo, ma ancora provate dolore.

Le indicazioni su come interpretare questo dolore sono state vaghe e poco chiare e non sapete come comportarvi.

Vi siete "auto-prescritti" ulteriore riposo, ma anche questo non è stato di aiuto, anzi, vi sembra che ora il dolore si presenti più precocemente.

Per me riabilitare significa:

1. Valutare funzionalmente la parte che ha subito il trauma per svelare quali sono le problematiche dolorose rimaste. Lo scopo è quello di comprendere a che punto è il processo di guarigione e soprattutto se questo dolore (rimasto dopo il trauma) è legato ad una guarigione avvenuta in assenza di movimento o ad altro;
2. Predisporre un piano di trattamento e di auto-trattamento, per risolvere il problema evidenziato
3. Incrementare, se carenti, tutte le qualità della parte traumatizzata (forza, resistenza, mobilità, coordinazione), allo scopo di prevenire infortuni futuri.

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!