

Per chi non si sente più efficiente come prima

Ci sono periodi di sofferenza psicologica o fisica (generale o di una specifica parte del corpo) che spingono alla riduzione di movimento, all'inattività.

In quei momenti la stanchezza o una sorta di 'distanza dal proprio corpo' prevale ed ogni minima attività fisica sembra procurare disagio.

La funzionalità che avevate, la postura che senza problemi mantenevate, sono diventate un problema.

Sapete di non essere malati, ma vi sentite arrugginiti e le attività che fino a poco tempo fa effettuavate, ora sono diventate difficili.

Cosa è una disfunzione? E' la minore capacità, generale o della parte infortunata, a sostenere le sollecitazioni.

Avete cercato una risposta nel riposo ma vi siete accorti di un paradosso: l'inattività vi allontana sempre più dal recupero. Più state fermi ora, meno riuscite a muovervi poi.

La risposta non è nel riposo (vi renderebbe ancora più arrugginiti) ma nella riabilitazione guidata. Ecco la mia proposta:

1. valutazione funzionale approfondita delle vostre prestazioni da diversi punti di vista: forza, resistenza, flessibilità, atteggiamento posturale; questo è necessario per evidenziare i limiti e gli obiettivi da porsi;
2. messa a punto di un programma di trattamento (ma anche, e soprattutto di auto-trattamento), allo scopo di incrementare con gradualità e costanza le vostre prestazioni, dando la corretta interpretazione del dolore che può sopraggiungere con la ripresa del movimento;
3. la creazione di un piano di lavoro per mantenere i risultati nel tempo.

Senza dimenticare che voi NON siete solo i vostri sintomi!