

PAIN IN MOTION

Retraining Pain Memories in Chronic Pain Patients: the Next Generation of Exercise Therapy – examples in Italian

Exercise therapy for chronic pain patients can address movement-related pain memories by applying the ‘exposure without danger’ principle. By addressing patients’ perceptions about exercises, therapists should try to decrease the anticipated danger (threat level) of the exercises by challenging the nature of, and reasoning behind their fears, assuring the safety of the exercises, and increasing confidence in a successful accomplishment of the exercise.

Such ‘cognition targeted exercise therapy’ for patients with chronic musculoskeletal pain is illustrated here with an example of a therapist discussing the patient’s perceptions about exercises before performing them for the first time (presented in Italian below). The second part includes the same therapist discussing the patient’s experience with the exercises (follow-up of the exercises), again in Italian.



Uno dei dischi nella mia schiena è già uscito e se sollevo la cesta, il disco uscirà di nuovo...

"I terapeuti dovrebbero provare a ridurre la paura anticipatoria degli esercizi, mettendo alla prova la natura ed il ragionamento alla base delle paure, garantendo la sicurezza degli stessi, ed aumentando la fiducia in una riuscita esecuzione dell' esercizio."

PAIN IN MOTION

Esempio di un terapeuta che discute le percezioni del paziente riguardo gli esercizi prima di farli per la prima volta

- Terapista (T): *‘Capisco che tu non abbia usato tutta la mobilità del tuo collo da quando hai avuto l’ incidente,*

soprattutto per non muovere la testa in alto ed in basso, o nel movimento di guardare dietro. Come mai?’

- *Paziente (P): ‘L’ osteopata che mi ha trattato dopo l’ incidente mi ha spiegato che, nonostante la mia giovane età, ho già un po’ di usura nelle articolazioni della parte bassa del mio collo che potrebbe essere stata accelerata dall’ incidente. Lui mi ha spiegato che il peso non lieve della testa, viene supportato dalla parte bassa del collo quando si muove la testa indietro. Quindi sento che devo proteggere la parte bassa del collo per non farla diventare più danneggiata.’*
- *T: ‘Ma questo è successo prima che tu imparassi dell’ ipersensibilità del tuo sistema nervoso e di come questa amplifichi i segnali da muscoli ed articolazioni del tuo collo. Come ti senti ora riguardo a ciò?’*
- *P: ‘Capisco che anche il più piccolo aumento di tensione muscolare verrà amplificato dal mio cervello e quindi espresso come dolore elevato, ma nonostante ciò l’ usura delle mie articolazioni è sempre lì, giusto?’*
- *T: ‘Molte persone della tua età hanno la stessa quantità di usura nelle articolazioni del collo, ma pochi di loro hanno dolore. Questo significa che molte persone con ‘danno’ simile al tuo non hanno nessun dolore. Cosa ti suggerisce questo riguardo all’ importanza dell’ usura del tuo collo?’*
- *P: ‘Che non è così brutta dopo tutto?’*
- *T: ‘Esattamente! Tornando alla mobilità del tuo collo: riprenderesti in considerazione la possibilità di guardare dietro come facevi prima, e di muovere la tua testa indietro, come per guardare al cielo?’*
- *P: ‘Certo, ne ho bisogno per guidare la macchina – almeno quando sarò pronto per farlo di nuovo – e per andare in bicicletta. Pensi che io sia in grado di fare queste cose? Il mio collo è pronto?’*
- *T: ‘Tu che cosa ne pensi?’*
- *P: ‘Non saprei. Potrebbe essere più sicuro aspettare un po’...’*
- *T: ‘Sono sicuro che non manchi molto. I muscoli del tuo collo sono sicuramente pronti. Hai solo bisogno di un po’ di pratica e poi riavrai di nuovo presto tutta la mobilità del tuo collo. Possiamo provare qui assieme in mia presenza? Ti faccio prima vedere io l’ esercizio e poi fai tu.’*
- *P: ‘Sì, forse devo proprio provare e vedere come va.’*
- *T: ‘Che cosa pensi possa succedere quando muoverai la testa indietro e poi come a guardare la tua spalla destra,*

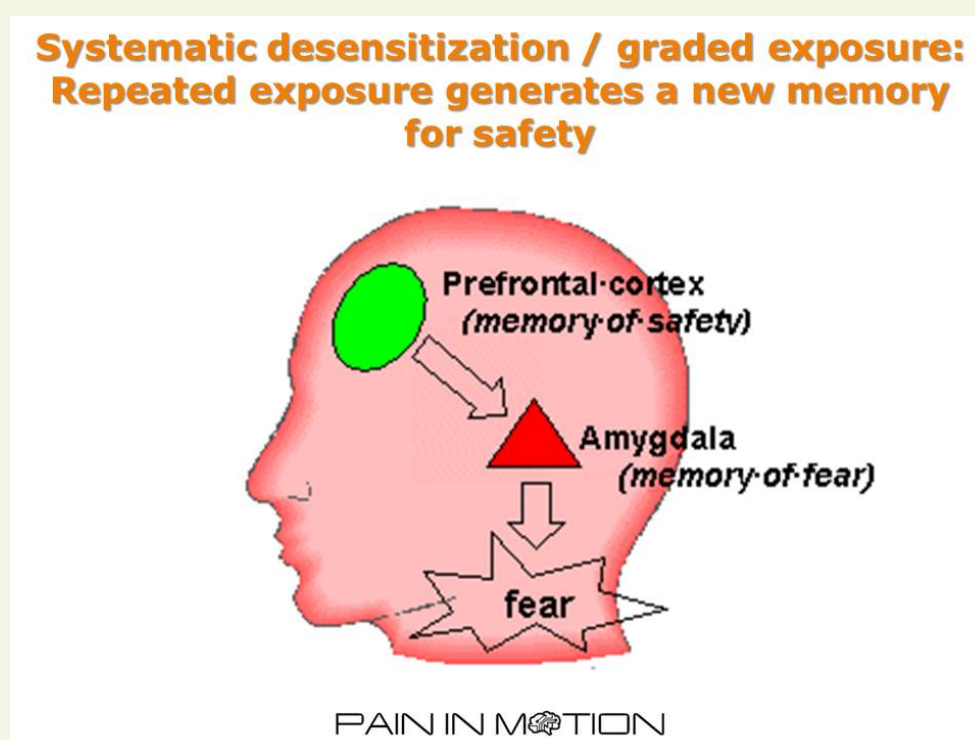
e successivamente la spalla sinistra?’

- P: *‘Probabilmente aumenterà il dolore.’*
-
- T: *‘E che cosa ti potrebbe dire quell’ aumento di dolore? Significa che un muscolo del collo si sta stirando?’*
- P: *‘No sicuramente, so che non mi devo affidare al dolore che sento – il mio sistema nervoso è molto sensibile soprattutto per tutti i segnali che gli arrivano dal collo.’*
- T: *‘E’ bello che la pensiamo nello stesso modo e che tu abbia una buona comprensione del tuo problema. Gli esercizi che puoi fare col collo sono assolutamente sicuri, e nel caso in cui vi sia un aumento del dolore dopo l’ esercizio, questo non ti limiterà dal fare le attività quotidiane. Anzi, riguadagnare la mobilità del collo ti consentirà di fare di più e di goderti la vita. Ti faccio vedere ora l’ esercizio.’*

Esempio di un terapeuta che discute l’ esperienza del paziente con gli esercizi (follow-up degli esercizi)

- Terapeuta (T): *‘Allora, come è andata?’*
- Paziente (P): *‘E’ andata bene, meno spaventoso di quanto previsto. E’ un sollievo essere capace di usare il mio collo in questo modo di nuovo. Pensavo che non sarei stato mai più stato in grado di farlo’.*
- T: *‘Sei disposto a praticare gli esercizi a casa, sapendo che non sarò lì ad assisterti?’*
- P: *‘Sì, ed infatti non vedo l’ ora. Posso farli in salotto, cucina , ecc.’*
- T: *‘Se una sessione di allenamento comprende 3 serie di 15 ripetizioni per ognuno dei 3 esercizi, quante volte a settimana sei disposto a farli?’*
- P: *‘Posso farli una volta al giorno? E’ sufficiente?’*
- T: *‘Va bene. Facciamo 6 volte a settimana, in modo che tu abbia un giorno di riposo. Ti va bene?’*
- P: *‘OK.’*
- T: *‘Supponiamo che un giorno a casa ti succeda che gli esercizi vadano meno bene rispetto a qualche minuto fa. Che cosa faresti nel caso in cui fossi a metà del tuo programma di esercizi per quel giorno, ed improvvisamente sentissi uno spasmo nel tuo collo. Che cosa faresti?’*
- P: *‘Interrompo l’ esercizio e provo di nuovo il giorno dopo?’*

- T: *'E' tutta una questione di come interpreti quello spasmo. Quello spasmo significa che un muscolo del tuo collo si è strappato, o che una delle articolazioni si è danneggiata.'*
- P: *'Aaahh, ora capisco... è collegato all' antifurto per ladri che si attiva nonostante non ci sia un ladro. Lo spasmo indica semplicemente che il mio antifurto per ladri è troppo sensibile.'*
- T: *'Esatto! L' antifurto per ladri sensibile non deve impedire che tu sia in controllo della tua vita. Non deve limitarti dal continuare gli esercizi. E' come dare un riconoscimento ad un bambino per un comportamento indesiderato. Interrompere un esercizio a causa del dolore è come ricompensare il tuo cervello per aver prodotto dolore, e noi NON vogliamo questo, giusto?'*



Alessandro Chiarotte & Jo Nijs

2014 Pain in Motion

Further reading:

<http://www.maneyonline.com/doi/abs/10.1179/174328808X251948?queryID=13%2F253063>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23717046>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24481595>