

## Misure supplementari contro i dolori

Le fibre nervose trasmettono gli impulsi del dolore al cervello. Qui l'informazione «dolore» viene percepita e valutata.

Tuttavia, anche i punti di commutazione nel midollo spinale hanno un influsso sulla percezione del dolore. Infatti, essi hanno la possibilità di influire sulla percezione del dolore, di attenuarne gli effetti e la trasmissione dei rispettivi segnali di dolore.



### Misure che influiscono sulla percezione del dolore

- **Rilassamento**, per esempio attraverso l'ascolto di musica, rituali o esercizi di rilassamento (per es. gli esercizi di rilassamento muscolare progressivo, che si possono imparare nei corsi).



- **L'umorismo** è spesso un ottimo strumento per riuscire a rilassarsi.
- Sfruttare **la forza** dell'immaginazione, richiamando alla mente immagini interiori in grado di trasmettere forza per rilassarsi per qualche attimo, concentrandosi su tali immagini.
- **L'agopuntura e la riflessologia**, utilizzate insieme ai trattamenti antidolorifici, possono alleviare l'angoscia e il dolore.
- **La terapia cognitivo-comportamentale** può migliorare la capacità di affrontare il dolore e recuperare il controllo e la fiducia in sé stessi.
- **Lo Yin yoga** è un metodo di yoga dolce che si concentra sulla respirazione e sulla meditazione ed è adatto a tutti. Gli esercizi di Yin yoga aiutano a calmarsi, a entrare in contatto con il proprio corpo e a rilassarsi.

### Misure che influiscono sulla causa del dolore

- **Applicazione di calore** attraverso cuscini riscaldanti, buste di gel riscaldanti (hot packs) o impacchi caldi. Il caldo stimola infatti il rilassamento della muscolatura, sebbene il suo effetto sia solamente di breve durata. Non usare senza il parere del medico.
- **Applicazione del freddo** attraverso buste di gel raffreddanti (cold packs), pomate rinfrescanti o impacchi freddi. Il freddo riduce lo stimolo e la percezione del dolore. La temperatura delle buste raffreddanti dovrebbe essere inferiore solamente di 10 °C rispetto alla temperatura della pelle. Conservate in frigorifero e non nel congelatore. Non usare senza il parere del medico. Non utilizzare il freddo dopo la radioterapia o in caso di ridotta circolazione sanguigna (ischemia).
- **Massoterapia** effettuata da specialisti debitamente formati: favoriscono il rilassamento muscolare, rilassano i tessuti connettivi, influenzano positivamente il sistema nervoso e aiutano a rilassarsi dal punto di vista psichico.