

CAMBIARE STILE DI VITA PER CONSERVARE LE NOSTRE ENERGIE

Da Mavis J. Matheson MD, modificato Maggio 1995

Noi sopravvissuti alla poliomielite dobbiamo imparare a conservare le nostre energie se vogliamo controllare i sintomi di dolore, debolezza, e stanchezza.(1) Ci vuole uno sforzo e un cambio d'abitudini per imparare a usare in modo più vantaggioso l'energia. Usare bene le nostre energie ci permette di fare di più e in modo migliore.(2) Questo articolo suggerisce quattro principi per conservare l'energia e tre tecniche per poter fare i cambiamenti necessari alla nostra vita. Molti di noi non hanno più la forza e l'energia che avevano una volta ed è ora che iniziamo a prendere cura di noi stessi.

PERCHE' DOVREMMO IMPARARE A CONSERVARE L'ENERGIA

In uno studio da Peach e Olejnik,(1) le indicazioni per un cambiamento includevano "diminuire le attività giornaliere complessive, cambiando il tipo di lavoro, modificando l'ambiente lavorativo, diminuendo le ore lavorative, diminuendo le attività sociali e ricreative o facendo delle pause. Sono inoltre consigliate apparecchiature ortopediche meccaniche correttive nuove o in aggiunta a quelle già usate prima per una andatura meno rischiosa, meno dolorosa e più funzionale. In alcuni pazienti, si era notato una componente di debolezza causata dalla troppa immobilità. In questi casi, esercizi appropriati d'aerobica sono consigliati, evitando con cura l'esercizio eccessivo agli arti paralizzati. Alcuni di questi pazienti sono aumentati di peso così è stato loro consigliato un programma per dimagrire." Quelli che hanno seguito i cambiamenti consigliati hanno dimostrato un miglioramento o un superamento dei sintomi di debolezza, stanchezza e dolore ai muscoli e alle articolazioni. Quelli che non hanno fatto dei cambiamenti si sono trovati con gli stessi sintomi o con un aumento degli stessi. I pazienti con la sindrome post polio che sono stati in grado di fare dei cambiamenti e con successo hanno controllato i fattori responsabili dell'uso eccessivo non hanno perso la forza muscolare. I sopravvissuti alla poliomielite che non hanno fatto dei cambiamenti sapevano che cosa dovevano fare ma semplicemente si rifiutavano di apportare dei cambiamenti ai comportamenti che causavano l'uso eccessivo.

FARE DI PIU' CON MENO

Agre e Rodriquez (2) hanno notato che la quantità di "lavoro" isometrico svolto durante gli intervalli d'esercizio era molto più di rilievo (23%, in media) che durante gli intervalli d'esercizio costante. (l'esercizio ad intervalli era semplicemente l'esercizio costante diviso in quarti con pause di 2 minuti o ad intervalli di 20 secondi con pause di 2 minuti) Hanno anche notato che le persone con i sintomi della post polio sono state in grado di controllare la stanchezza dei muscoli e evitare la loro usura. I soggetti con la post polio hanno recuperato la forza meno facilmente che un gruppo sotto controllo. Se ci stanchiamo eccessivamente ci vuole più tempo a recuperare le nostre forze. Includendo delle pause nelle nostre attività possiamo fare di più con meno fatica.

CAMBIANDO IL VOSTRO ATTEGGIAMENTO

Un cambiamento non è sempre facile. Infatti molti polio trovano questo cambiamento spaventoso. Un cambiamento richiede l'esame delle abitudini e delle convinzioni che ci impediscono di stare meglio. Possiamo cambiare la qualità delle nostre vite cambiando il modo in cui guardiamo la nostra situazione. Le persone creative hanno più successo a fare questo a lungo termine. Vedono opportunità, dove gli altri vedono problemi insuperabili. Non c'è nessuna ragione perché non possiamo vedere noi stessi come dei creativi e iniziare a migliorare la nostra vita. Le persone creative sono semplicemente quelle che si vedono come creativi.(3) Il modo in cui vediamo noi stessi potrebbe interferire con la nostra abilità di

cambiare. Un modo di avvicinarsi all'intera questione sull'attività è di essere premurosi, positivi e gentili con noi stessi. La persona dietro il dolore e la stanchezza sei il vero tu, un esperto, degno individuo e un bellissimo essere umano. E' ora che iniziamo a considerare noi stessi come i meravigliosi esseri umani che siamo.

E' ora che iniziamo a prendere cura di noi stessi come se fossimo delle cose preziose. Soltanto voi potete decidere se essere sofferenti e stanchi o rilassati e comodi. Dovete decidere se volete che la vostra debolezza e stanchezza si sviluppi. Voi siete responsabili per ciò che fate. Non avete il controllo su nessuno tranne di voi stessi, e soltanto quando sarà chiaro chi è il responsabile della vostra (iper) attività avrete il potere di dominarla. Avrete la capacità di riconoscere la stanchezza e l'abuso.(2) Dovrete decidere quanto farete o non farete. Il vostro compagno, i vostri amici, il vostro capo, il vostro medico, il fisioterapista e il terapeuta occupazionale possono consigliarvi. Quando iniziate il programma del Dott. X, potete perdere il potere di scegliere quando, che cosa e quanto farete. Potrebbe causare la sensazione spaventosa che siete ancora nel reparto come quando avete contratto la poliomielite e qualcun altro aveva deciso ciò che dovevate fare. Avrete anche qualcuno d'altro da biasimare per la vostra debolezza e stanchezza. - Il programma del Dott. X non ha funzionato. Avete dato il vostro potere al Dott. X. Il Dott. X potrebbe avere dei consigli utili, ma solo voi potete dire che cosa funziona per voi.

I QUATTRO PRINCIPI PER CONSERVARE L'ENERGIA

I quattro principi per conservare l'energia sono:

- (1) Fare ciò che volete fare di più,
- (2) Programmare le attività per quando avete più energia,
- (3) Imparare quale è il vostro limite e rispettare i segni di stanchezza che provate, e
- (4) Fermarsi prima che siate sfiniti.

1. Prima che iniziate qualsiasi attività dovrete pensare se volete farla veramente. Non chiedetevi che cosa dovrete fare; chiedetevi che cosa vuoi fare. E' importante essere flessibili. Lasciate che gli altri in casa o nell'ufficio vi aiutino con i lavori che trovate pesanti. Delegate i compiti quando possibile.

2. Programmate le vostre attività per quando avrete più energia. La maggior parte delle persone non pensano di fare le cose se sono stanche. Non sprecate la vostra energia cercando di fare più di quanto il vostro corpo può fare comodamente. Se siete stanchi per mezzogiorno, programmate le attività alla mattina. Impieghiamo molto tempo a recuperare se ci permettiamo di esaurirci.

3. Imparate ciò che potete fare senza spingervi e rispettate i segni di stanchezza (includendo i muscoli doloranti, affaticamento, debolezza dei muscoli, cambiamento della qualità del movimento, ecc.). Semplificare il lavoro è uno strumento importante per raggiungere i nostri scopi giornalieri e di lungo termine nella vita. Lavorate ad una andatura confortevole e facile ed evitate la tensione. Una andatura moderata usa la minor quantità di energia e farete meno sbagli. Alternate il lavoro pesante con il lavoro leggero ogni giorno e nel corso della settimana. Dividete i lavori pesanti programmandoli per alcuni giorni. Sedetevi il più possibile. Lasciatevi tempo per le pause e le emergenze. Se avete delle difficoltà a camminare, usate una sedia a rotelle o uno scooter e risparmiate energia per le cose più importanti. Fate attenzione ai segnali che vi dà il vostro corpo. Preoccupatevi di ascoltare i messaggi di dolore e stanchezza.

4. Programmate delle pause durante il giorno e FERMATEVI prima di sfinirvi. Quando fate una pausa, rilassatevi completamente con i piedi alzati. Provate a riposare 10-15 minuti tra un'ora o due d'attività. Imparerete ciò che fa meglio per voi dai vostri sbagli. Se vi stancherete durante il giorno, dormite per un'ora nel primo pomeriggio. Non aspettatevi l'impossibile perché anche con un buon piano, ci saranno dei contrattempi. Ci sono delle cose che non possiamo cambiare e accettandole la nostra vita funzionerà meglio. Alcune volte dobbiamo

essere disposti a fare un lavoro meno bene del solito così avremo energie da spendere per la nostra famiglia o per gli amici. Altre volte possiamo scegliere di non fare il lavoro affatto!

TRE TECNICHE PER AIUTARCI A FARE DEI CAMBIAMENTI

Kohl (4) suggerisce quattro tecniche che potremmo usare ad aiutarci a fare dei cambiamenti. Queste sono: spingete per evitare il dolore, foglio bianco, e parlare chiaro. Il sistema di spingere per evitare il dolore fa riconoscere la quantità d'energia che dobbiamo produrre per ridurre il nostro livello d'attività. E' una affermazione d'azione, non di fallimento o rinuncia. Vuole dire che ci siamo dedicati a prendere cura di noi stessi. Alle altre persone, ai doveri, agli impegni verranno dati il diritto di precedenza secondo la soglia del dolore. Delegare è una azione; usare delle apparecchiature per l'inalazione dell'ossigeno o la respirazione è un'azione con delle conseguenze enormi; mantenere l'autorità in una posizione seduta richiede molta determinazione. Prendere cura di noi stessi non vuole dire arrendersi ma piuttosto riaffermare il controllo. Il dolore non ci controllerà, noi controlleremo il dolore. Il metodo del foglio bianco per segnare i risultati ottenuti durante il giorno rinforza l'aver uno scopo. Invece di fare liste dopo liste delle cose che devono essere fatte e poi cancellare ciò che è stato fatto, usate un foglio bianco per registrare tutto ciò che avete fatto. E' un buon esercizio per sviluppare la consapevolezza di tutto il consumo d'energia che comporta. Ci protegge anche dal sottovalutare noi stessi per ciò che non è stato fatto. Lo scopo è di evitare il feedback negativo alla fine della settimana e rimpiazzarlo con un feedback positivo. Parlar chiaro è stato concepito in risposta alle persone che chiedevano come evitare a loro stessi e agli altri di sentirsi manipolati. Se qualcuno non rispetta un semplice "No" come risposta ad una richiesta potremmo chiedere, "Perchè vuoi che senta più dolore, più stanchezza, e non stia bene insieme a te, ecc.?" Dobbiamo abituarci a dare delle risposte con parole chiare che aumenteranno la consapevolezza nell'altro dell'impatto che ha la sua richiesta senza creare diffidenza.

PRENDENDO CURA DI SE STESSI

Siete cambiati fisicamente, le vostre vecchie strategie non funzionano più. Dovete decidere se volete che la vostra debolezza e stanchezza peggiori, Voi siete responsabili di ciò che fate. Quando capite chi è responsabile per la vostra attività avrete il potere di controllarla. Riuscirete a vivere meglio se vi adattate ai cambiamenti nel vostro corpo. La conservazione dell'energia può farvi sentire meglio e permettervi di fare di più con meno. Soltanto voi potete decidere di prendere il controllo o di occuparvi di voi stessi.

1. Peach PE, Olejnik S. Effects of treatment and non-compliance on post-polio Sequelae. *Orthopedics*. 1991;14:1199-1203
2. Agre JC, Rodriguez AA Neuromuscular Function in Polio Survivors. *Orthopedics*. 1991;14:1343-1347
3. Zelinski EJ, The Joy Of Not Working.
4. Kohl SJ. Emotional Responses to the late effects of Poliomyelitis. In Halstead LS, Weichers DO, eds. *Research and Critical Aspects of the Late Effects of Poliomyelitis*. White Plains, NY: March of Dimes Birth Defects Foundation; 1987