

Medicina del Dolore

Organo d'informazione di Advanced Algology Research

“La Fatica non Esiste”



numero 15

Agosto 2019

6

Fatica e dolore negli Sport di Resistenza: si possono gestire?

Parole Chiave

sport, dolore, fatica, corpo, atteggiamento
mentale, allenamento, ascolto

Ogni tanto qualcuno mi chiede
a cosa penso mentre corro. (...)
non ho pensieri davvero coerenti.
Quando corro, semplicemente corro.
In quella sospensione spazio-temporale,
pensieri ogni volta diversi
si insinuano naturalmente nel mio cervello. (...)
Somigliano alle nuvole che vagano nel cielo.
(Haruki Murakami, *L'arte di correre*)

“Non sono un padre perfetto
e non so se si possa davvero esserlo.
So però quello che cerco di trasmettere ai miei figli:
mi auguro siano sempre curiosi
di esplorare un nuovo angolo di mondo
e spero abbiano un loro sogno da inseguire.
Solo così la fatica non esiste.”
(Nico Valsesia, *“La fatica non esiste”*)

Dott.ssa Laura Ravaoli

Psicologa Psicoterapeuta, Psicoanalista
Spine Center e Medicina del Dolore, Rimini
Membro di Advanced Algology Research

Sara Taroni

Mental Coach - Sport Business & Life Coaching
NLP Coach
sara@sarataronicoach.com

La seguente conversazione si svolge idealmente durante uno degli allenamenti di preparazione per la maratona di Rimini con la maglia della Fondazione Qualità di Vita.

La passione condivisa per la corsa si è rivelata un'ulteriore occasione per rinsaldare l'amicizia delle due autrici.

LR: Sai, Sara, ho pensato che mi piacerebbe approfondire il legame tra corsa e dolore. Si considera la corsa uno sport tendenzialmente innocuo, ma ho notato che, soprattutto tra gli atleti amatoriali, spesso si incorre in diversi errori che portano a infortuni e dolore.

ST: In effetti c'è da fare una netta distinzione tra atleti professionisti e atleti amatoriali. In riferimento ai professionisti non parlerei di errori: in qualunque sport di resistenza sono costretti a portarsi costantemente oltre i limiti per poter competere ad alto livello, quindi la questione sta principalmente nella profonda intensità degli sforzi che devono sostenere; solo qualche volta si tratta di cattiva valutazione delle conseguenze a cui può portare la ripetizione di un determinato gesto atletico o di tempi di recupero troppo scarsi, o sovraccarico.

In campo amatoriale invece gli errori si sprecano poiché le persone iniziano spesso a praticare sport, dalla corsa all'andare in palestra, sollevare pesi o frequentare corsi, senza conoscere quasi nulla di certe dinamiche, senza informarsi e affidandosi magari a personal trainer da “corso di un weekend”. Frequentando

da tutta la vita ambienti sportivi mi è capitato di vedere situazioni di ogni genere e non c'è da stupirsi se le persone sviluppano mal di schiena, dolori articolari, tendiniti, fasciti e quant'altro...

A volte, anche quando si fanno tutte le cose per bene e si prendono le dovute precauzioni, succede che ci si infortuni ugualmente, magari a causa di una conformazione fisica o una postura scorretta di cui non si era consapevoli o semplicemente per colpa di un incidente o di un imprevisto. L'importante è che questa non sia la regola!

LR: Ho notato che spesso gli infortuni hanno a che fare con una carenza nell'ascolto di sé, del proprio corpo.

ST: E' proprio così e purtroppo posso parlare anche per esperienza diretta. A volte la mente sviluppa una forza maggiore del corpo e per questo bisogna prestare davvero molta attenzione ed evitare di superare certi limiti che conducono a infortuni.

Negli ultimi anni ho deciso volutamente di accompagnare la mia formazione e crescita come Mental Coach alla pratica di sport particolarmente duri e faticosi che richiedono un'elevata resistenza sia fisica che mentale, come le maratone, il trail running e il triathlon su lunga distanza - più comunemente conosciuto come Ironman (3,8 km a nuoto, 180 km in bici e 42 km di corsa) - proprio per sperimentare in primis su me stessa molte delle tecniche e degli strumenti utilizzati in ambito Mental Coaching.

LR: Decisamente! Sei riuscita a preparare e portare a termine un Ironman in soli 9 mesi e senza aver mai praticato Triathlon prima!!! Non so ancora come hai fatto...

ST: Ogni giorno ho conferme del fatto che ciò che può fare la differenza in modo davvero significativo per affrontare qualunque cosa nella vita è l'atteggiamento mentale.

"If you don't give up, you'll find a way!" lo ha detto Diana Nyad, autrice di "Find a Way" che a 64 anni, dopo quattro tentativi falliti, il primo dei quali a 28 anni, è riuscita nell'incredibile impresa di percorrere a nuoto uno dei tratti di mare più pericolosi al mondo, a causa della fauna composta da specie rare e velenose oltre che aggressive che separa Cuba dalla Florida. E' l'unica persona al mondo ad aver percorso 110 miglia in mare nuotando costantemente per 2 giorni e 2 notti e arrivando a toccare le coste della Florida in 53 ore circa.

LR: Credo anch'io che l'atteggiamento mentale sia fondamentale nell'approccio a qualsiasi condizione che riguarda il nostro corpo, sia che si tratti di una prova fisica sportiva, sia rispetto a condizioni patologiche croniche come nella malattia-dolore.

Propriamente per dolore cronico si intende un dolore che persiste oltre i 6 mesi, ma molte patologie che ora trattiamo - e che possono avere localizzazioni specifiche come la lombalgia cronica o più spesso localizzazioni diffuse come la fibromialgia - si caratterizzano per il sovvertimento dell'apparato di elaborazione centrale del dolore e, indipendentemente dal tempo di insorgenza si possono definire croniche, o meglio "cronicizzate", sin dall'inizio. Secondo la letteratura scientifica recente, l'aspetto più predittivo del rischio di cronicizzazione del dolore non è tanto il tipo di lesione organica, quanto la catastrofizzazione, ovvero la tendenza a considerare in modo esageratamente negativo gli stimoli nocivi.

ST: Concordo assolutamente. Quando lavoro con i miei clienti, sia in ambito Sportivo, Business, che Life Coaching, utilizzo il ridimensionamento della percezione della realtà lavorando su quelle che in gergo vengono definite "sottomodalità". Infatti le persone non reagiscono alla realtà, ma alla rappresentazione che se ne danno e nella maggior parte dei casi, quando si trovano di fronte ad ostacoli, problemi o stimoli nocivi, tendono ad ingigantirli ulteriormente, anziché fare esattamente il contrario e concentrarsi sulle modalità con cui affrontarli e superarli.

Così come si allena il fisico, allo stesso modo è possibile allenare ed educare la mente, concentrando i nostri sforzi e le nostre energie su ciò che è più utile e funzionale per noi, in un determinato momento e sul lungo periodo.

LR: Razionalmente è corretto, ma il nostro comportamento è influenzato spesso da atteggiamenti inconsapevoli, che, proprio perché inconsci, è difficile "allenare".

Penso a due comportamenti opposti che osserviamo nel corso del trattamento di alcuni pazienti: l'oscillazione (spesso nello stesso paziente) tra l'evitamento di certe attività, alternato a momenti di eccessiva attività che porta nuovamente a dolore, in un circolo vizioso. E' come se questi pazienti non riuscissero a misurare e calibrare le proprie energie, o, in senso più lato, a rispettare il proprio corpo. E poi c'è la questione del senso di fatica: come e quanto ascoltarla?

ST: E' vero. In base alla mia esperienza diretta e indiretta è che si può lavorare facendo in modo che i comportamenti inconsci diventino consci e quindi più facilmente modificabili. La fatica di per sé può essere gestibile, anche in questo caso è questione di allenamento, moltissimo allenamento.

A tal proposito è interessante l'esperienza raccontata nel libro di Nico Valsesia "La fatica non esiste", titolo provocatorio ma con un fondo di verità, testimoniata dalle sue a dir poco incredibili imprese sportive che hanno caratterizzato tutta la sua vita, a partire dalla Race Across America, all'Ironman, alle gare di Ultra Trail più dure al mondo, alle imprese da record partendo dalle coste marittime per arrivare sulle montagne più alte del mondo tutto d'un fiato.

LR: Cos'è la Race Across America?

ST: E' considerata la gara più dura al mondo: tempo limite 12 giorni pedalando costantemente, dormendo 1 ora su 24 e aggiungendo quattro o cinque micro sonni da 8 minuti nell'arco di ciascuna giornata, 5000 km totali da percorrere con un dislivello di circa 50000 mt, e che lui ha disputato per ora cinque volte.

Il legame tra mente e corpo è imprescindibile durante allenamenti o gare così lunghe e intense, ancor più se svolte in solitaria e lo è anche il legame tra fatica e dolore, poiché è inevitabile che dopo certi chilometraggi, che siano percorsi a piedi, a nuoto o in bici, si inizi a percepire dolore in molte parti del corpo.

"La fatica sa essere blasfema ma diventa meravigliosa quando ti rendi conto che non hai bisogno di santoni che te ne spieghino il senso. Quello lo puoi trovare solo tu, lasciando che il tuo corpo e la tua mente dialoghino stimolandosi a vicenda": questo lo dice ancora Nico Valsesia.

E' un dolore strettamente connesso con l'affaticamento, la cui sopportazione e superamento determinano il successo o meno dell'impresa che si è deciso di perseguire; più si è allenati, più si alza la soglia del dolore connessa alla fatica e meno lo si percepisce, ma questo non vuol dire che non sia incredibilmente intenso. Nel momento in cui siamo certi che quel dolore non dipende da cause organiche che possono procurare danni, esso rappresenta sostanzialmente una sensazione, ben poco piacevole, dovuta appunto alla fatica talvolta estrema, ma pur sempre una sensazione generata da reazioni chimiche che si scatenano all'interno del corpo dell'atleta.

LR: Qualche tempo fa sull'European Journal of Pain mi sono imbattuta in un articolo: "Il dolore genera dolore" - "Pain begets pain"- che ha stimolato la mia curiosità, perchè unisce la mia passione per la psicoalgologia con quella per la corsa, e che conferma che la rilevazione dell'intensità del dolore non è stabile nel tempo.

In questa ricerca i maratoneti tendevano a sottostimare l'intensità del dolore fisico naturalmente provato al termine della prestazione, ma solo se al momento dell'intervista di follow up non provavano dolore. Credo che in questa impossibilità di "dimenticare" la fatica e il dolore connessi alla maratona, abbiano una grande importanza gli aspetti emotivi.

ST: Le emozioni la fanno certamente da padrone! Anche la fatica e quindi il dolore in fondo sono emozioni o meglio sensazioni. Uno degli strumenti a mio avviso più straordinari del Coaching e dell'allenamento mentale riguarda proprio la gestione delle emozioni, delle sensazioni, più conosciuta come Gestione dello Stato d'Animo in Programmazione Neurolinguistica.

Le componenti che la caratterizzano sono fondamentalmente tre: la prima è il punto su cui si concentra la propria attenzione (in gergo Focus Mentale). Due grandissimi atleti ne esprimono molto bene il senso, raccontando le loro esperienze: "Dove gli altri notano la fatica, noi vediamo la realizzazione di quello che per mesi, a volte anni abbiamo sognato" (Nico Valsesia). "A volte penso a come mettere bene i piedi, altre al paesaggio che mi circonda, altre alle cose che dovrei dire a mia moglie, a volte perfino alle faccende dell'orto di casa. Poi man mano che ti avvicini al traguardo ecco che il pensiero diventa uno solo: arrivare alla fine." Questo lo scrive invece in "Correre nel grande vuoto" Marco Olmo, una leggenda dell'Ultra Trail che a 58 anni è diventato Campione del Mondo vincendo l'Ultra Trail du Mont Blanc, 167 km di corsa percorsi ininterrottamente in 21 ore con un dislivello positivo di circa 10000 m.

La seconda componente è la fisiologia e cioè tutto ciò che riguarda la postura, l'espressione del viso, lo sguardo, la gestualità, il modo di parlare, il tono di voce (anche quando si tratta di voce interiore). Ad esempio con la fatica e i dolori fisici si tende a scomporsi e a perdere la posizione corretta da tenere nel nuoto, in bici o nella corsa: ci si irrigidisce, ci si ingobbisce, si abbassa lo sguardo, si perde il sorriso e questo impedisce di esprimere al meglio il proprio potenziale e provoca spesso ulteriori dolo-

ri, ma rimanendo quanto più possibile lucidi mentalmente, grazie all'allenamento del Focus Mentale, è possibile controllare maggiormente la postura ponendo l'attenzione (Focus Mentale) proprio su di essa, ad esempio, anziché sul dolore.

La terza componente, fondamentale, è il dialogo interno. Ciò che ci diciamo, le parole che utilizziamo e il modo in cui ce le diciamo possono fare una differenza incredibile sul nostro stato d'animo, su ciò che proviamo e sulle sensazioni che percepiamo.

Nico Valsesia afferma che "Per andare avanti, nonostante tutto, deve piacerti quello che stai facendo. Devi estraniarti dai dolori che ti pervadono, guardarti dal di fuori, come se fossi un altro, e pensare che sei felice di pedalare nel deserto perché, anche se potessi scegliere tra cento posti diversi, è proprio lì che vorresti essere".

LR: A livello medico è più comune vedere sottolineato come gli aspetti psicologici influenzano sull'approccio alla malattia, ad esempio come la depressione incide negativamente nell'accettazione di un danno conseguente ad incidente, ma la relazione è biunivoca, per cui vi è una grande possibilità della nostra mente di adattarsi alle difficoltà del nostro corpo, e talvolta di compensare anche danni a livello corporeo.

Tantissime ricerche fisiologiche, ma anche tanti esempi di vita quotidiana, ci dicono che in particolari situazioni di emergenza (pensiamo alla mamma che soccorre il proprio figlio) o in particolari situazioni emotive (le ballerine o gli artisti che stanno effettuando una performance), il nostro corpo riesce a superare incredibilmente la normale soglia di fatica e dolore. La passione per ciò che si sta facendo credo sia fondamentale nello sport, come in tutte le cose della vita.

ST: Mente e corpo sono sempre sincronizzate e allineate, per cui agendo su una delle due è possibile influenzare l'altra e viceversa. Un intenso sforzo fisico come quello praticato durante una maratona, un Ironman, una gara di Ultra Trail o altre gare straordinariamente dure come la Race Across America, è facilmente associabile ad una sensazione di dolore in alcuni momenti, sia per la fatica che per oggettive problematiche che possono insorgere, come ad esempio le abrasioni causate dallo sfregamento tra tessuti e pelle, il dolore alla zona pelvica per indolenzimento o le piaghe per le tante ore trascorse sulla sella della bici,

la nausea per la fatica, il dolore alle gambe e ai piedi durante la corsa.

Diventa quindi fondamentale rimanere lucidi quanto più possibile e focalizzare l'attenzione su ciò che può essere più utile e funzionale al raggiungimento del traguardo. Diventa indispensabile imparare a gestire quelle sensazioni.

LR: Penso al percorso che, come psicologa dell'equipe, faccio con i miei pazienti con dolore cronico. Gran parte di questo consiste nel predisporre un ascolto di sé - inteso sia come sensazioni corporee che emozioni - per poter fare scelte più consapevoli rispetto ai propri comportamenti e gestione della quotidianità. La valutazione multidimensionale del dolore, con le sue scale del dolore e i test (tra cui la NRS, in cui si chiede di scegliere un punteggio per il dolore da 0 a 10, e i test multidimensionali del dolore come il McGill Pain Inventory o il Questionario Italiano sul Dolore) ha certamente la funzione di aiutare la comunicazione della propria esperienza di dolore all'equipe, ma ha anche già, per questo incoraggiamento all'osservazione di sé stessi, una funzione terapeutica.

ST: In questo contesto diventa fondamentale il tema del giusto equilibrio tra la consapevolezza di allenarsi per riuscire a gestire e affrontare situazioni estreme spostando molto in alto la propria soglia del dolore e allo stesso tempo evitare che ciò si traduca in qualcosa di dannoso che conduce a infortuni o conseguenze ancor più gravi. Diventa quindi fondamentale conoscersi e ascoltare attentamente il proprio corpo.

Nico Valsesia, che come capisci è un mio autore di riferimento, ha utilizzato una scala simile a quella per il dolore di cui mi parli: lui è convinto che, quando ti fai male, è perché il tuo corpo e la tua mente cercano di comunicarti che sei arrivato al limite e devi fermarti. "Il test è semplice: a mano a mano che procedo con i chilometri, devo associare un numero (da 6 a 20) alla fatica che sto facendo. Si tratta di una valutazione soggettiva, che varia da persona a persona, e che viene confrontata con i parametri oggettivi rilevati durante la corsa (frequenza cardiaca, saturazione, variazione di peso, pressione arteriosa...). I chilometri sono uguali per tutti, lo sforzo no" (N. Valsesia).

LR: Come mai una scala tra 6 e 20?

ST: E' "La Scala di Borg", un metodo risalente agli anni '50 per misurare la percezione dello sforzo: il Dr. Gunnar Borg scelse questa serie

di numeri crescenti e li mise in relazione con i valori della frequenza cardiaca durante uno sforzo fisico. In particolare il valore più basso della scala (6) corrisponde idealmente a 60 battiti al minuto, mentre il valore più alto (20) corrisponde ad una frequenza cardiaca di 200 bpm.

LR: E' importante anche sapere quando fermarsi, senza sentirlo un fallimento, ma un rispetto per i propri limiti, con la fiducia di poterci magari riprovare.

ST: Lo spiega bene anche Marco Olmo, ne "Il corridore": "Non si trattava più solo di qualche dolorino. Ogni passo era una coltellata (...) Ero circa al centoventesimo chilometro. Il sole era sorto, la mattina era arrivata ma io avevo preso già tre Aulin e non avevo più altri rimedi da tirare fuori dal cilindro (...) Continuare a forzare in situazioni simili può portarti veramente a rovinarti (...) Arrivai al check point al chilometro 148 e abbandonai la gara."

LR: E in effetti inizio a sentirli un po', questi nostri km. Cosa ne dici, arriviamo in fondo alla strada con un ultimo sprint?

ST: Pronti... via!

BIBLIOGRAFIA

1 Babel, P., Bajcar, E. A., Smieja, M. Adamczyk, W., Swider, Kicman, P., Lisinska, N. (2017) Pain begets pain. When marathon runners are not in pain anymore, they underestimate their memory of marathon pain— A mediation analysis Eur J Pain Version of Record online: 22 DEC 2017.

2. Nyad, D. "Find a Way" Pan Books, 2015

3. Olmo, M. "Correre nel grande vuoto" Ponte alle Grazie, 2018

4. Olmo, M. "Il corridore" Ponte alle Grazie, 2012

5. Valsesia, N. "La fatica non esiste" Mondadori, 2014