

Perché mi viene un dolore?

Sembra una domanda stupida e poco interessante, ma, a meno che il dolore non sia provocato da un fatto traumatico (una caduta, un incidente, una botta ecc..), questa domanda merita una risposta attenta.

Il dolore è una semplice risposta del corpo ad un equilibrio che il corpo stesso non sa più mantenere.

Sarà capitato a tutti noi di avvertire nel corso della nostra vita dei fastidiosi dolorini più o meno forti spuntati nelle nostre articolazioni, o più in generale nel nostro corpo, senza un apparente motivo.

Ebbene, questo dolore molto probabilmente è stato un grido di allarme lanciato proprio dal nostro corpo.

In poche parole, il nostro organismo è talmente sofisticato che mantiene un equilibrio perfetto fra le varie parti, infatti i muscoli, le articolazioni, i tendini, le ossa (oltre che tutti gli apparati interni) , interagiscono fra di loro per un solo scopo: mantenere efficiente tutto il corpo e farlo funzionare nel miglior modo possibile per un periodo di tempo più lungo possibile.

Questo perchè la vita è movimento ed è nel movimento che il corpo umano deve esprimersi: camminiamo, lavoriamo, interagiamo con l'ambiente continuamente e questa interazione è possibile solo se il nostro organismo non prova dolore e fatica.

Così il nostro corpo ha sviluppato un'altra grande capacità: si adatta a tutto quello che ci succede assorbendo i fastidi, le botte, i traumi.

Se mi sono fatto male ad un piede, il mio corpo, saprà intervenire usando meno quel piede per un po' e caricando il lavoro alle altre parti del corpo (in questo caso all'altra gamba).

Se ho un torcicollo il mio organismo mi obbligherà a usare meno il collo sfruttando di più gli occhi o il tronco per fare quello che in quel momento il collo non mi consente.

E tutto questo in modo automatico !

Ma dobbiamo tenere conto di un fatto: in qualsiasi situazione di adattamento viene meno l'equilibrio perfetto di cui abbiamo parlato all'inizio. Così l'organismo, per un periodo breve o lungo che sia, "userà" maggiormente alcune zone di se stesso che inevitabilmente si affaticheranno andando in tensione .

Tante volte questo comportamento inconsapevole del nostro corpo provoca delle "reazioni a catena" sui muscoli, sui tendini, sugli organi interni, ed ecco spuntare inspiegabilmente un dolore in un altro punto del corpo.