

SOS FATICA NEUROLOGICA

Una guida pratica da consultare nei giorni più difficili

A CURA DI CHIARA MAZZA – CHINESIOLOGA SPECIALIZZATA NELLA SCLEROSI MULTIPLA

La fatica neurologica non è pigrizia.

Se vivi con la Sclerosi Multipla sai che ci sono giorni in cui anche le attività più semplici sembrano una montagna. La buona notizia è che esistono strategie che possono aiutarti a gestire meglio questi momenti. Questa guida nasce proprio per questo.

Quando senti arrivare la fatica...

1. Fermati prima di essere completamente esausto

Non aspettare di “crollare”. Una pausa di 10-15 minuti fatta al momento giusto è molto più efficace di una pausa quando ormai non hai più energie.

✓ **Concediti il permesso di fermarti.**

2. Chiediti: Mi serve davvero fare tutto oggi?

Impara a distinguere tra:

-  **Urgente**
-  **Importante**
-  **Può aspettare**

Conservare energie è una strategia, non una rinuncia.

3. Raffredda il corpo

Il caldo può aumentare molto la fatica neurologica. Puoi provare a:

- Bere acqua fresca o usare un ventilatore
- Allenarti nelle ore più fresche
- Fare una doccia tiepida o utilizzare asciugamani freschi su collo e polsi

4. Muoviti... ma poco

Può sembrare strano, ma stare completamente fermi spesso aumenta rigidità e stanchezza. Anche solo 5 minuti di mobilità, respirazione o qualche passo in casa possono aiutare il corpo a “riattivarsi”.

5. Respira lentamente

Quando siamo molto stanchi tendiamo anche a respirare in modo superficiale. Prova questo esercizio:

Inspirazione (4s) → Espirazione Lenta (6s)

Ripeti questo ciclo per 2-3 minuti per regolare il sistema nervoso.

6. Mangia qualcosa di leggero

Se sono passate molte ore dall'ultimo pasto, uno spuntino leggero può aiutare (es. yogurt, frutta, una manciata di frutta secca, pane integrale con ricotta). Evita pasti molto abbondanti quando ti senti già molto affaticato.

7. Non sentirti in colpa

La fatica neurologica è un sintomo reale della Sclerosi Multipla. Non significa che sei pigro o debole. Il tuo cervello sta semplicemente lavorando molto più duramente.

Cose da NON fare

- ✗ Continuare "a tutti i costi"
- ✗ Saltare completamente il movimento per settimane
- ✗ Dormire tutto il giorno
- ✗ Allenarsi nelle ore più calde
- ✗ Ignorare i segnali del corpo
- ✗ Confrontarsi con gli altri

La mia regola dei 3 PASSI

*Quando la fatica è molto intensa chiediti solo:
Posso fare una cosa piccola?*

- ✓ Bere un bicchiere d'acqua
- ✓ Fare 5 respirazioni profonde
- ✓ Fare 3 minuti di mobilità
- ✓ Alzarmi e fare qualche passo

Nei giorni difficili non serve fare tanto. Serve fare ciò che il tuo corpo riesce a fare.

Ricorda: La fatica cambia ogni giorno. Anche il tuo allenamento deve poter cambiare con lei. Ascoltare il tuo corpo non significa arrendersi. Significa allenarsi con intelligenza.

Un messaggio da parte mia

Io sono Chiara, chinesologa specializzata nella Sclerosi Multipla. Ogni giorno aiuto persone con SM a migliorare movimento, equilibrio e autonomia attraverso esercizi mirati e adattati alle loro capacità. Non devi fare tutto perfettamente. Devi solo continuare a prenderti cura di te, un piccolo passo alla volta.