



Lavorare con il dolore cronico utilizzando l'Acceptance and Commitment Therapy

Il dolore cronico va trattato all'interno di un modello di cura bio-psico-sociale. Ma in pratica cosa significa? Come deve fare un terapeuta fisico per rendere la sua pratica "psicologicamente informata"? Per esempio, può cominciare a conoscere la terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT) in questo weekend di introduzione a un approccio da cui attingere metodi e tecniche per spostare il focus dalla riduzione del dolore (spesso controproducente), al miglioramento funzionale, ai valori personali e agli obiettivi di vita.

Nonostante il crescente interesse per l'integrazione degli approcci psicologici nella pratica osteopatica e fisioterapica, i terapisti percepiscono una mancanza di conoscenze, di comprensione e di abilità pratiche che rappresentano delle vere e proprie barriere all'adozione di approcci psicologici. Inoltre recenti studi mostrano che anche da parte dei pazienti emerge sempre di più l'esigenza di discutere aspetti personali con il terapeuta fisico, esigenza di fronte alla quale il terapeuta si sente impreparato. È evidente la necessità di una formazione specifica, che favorisca l'adozione di approcci psicologicamente informati, attraverso un apprendimento esperienziale, per affrontare i fattori psicosociali del dolore cronico e migliorare gli esiti clinici.

La terapia dell'accettazione e dell'impegno è una psicoterapia cognitivo-comportamentale di terza generazione che si è mostrata **particolarmente efficace per la gestione del dolore cronico**. Questo approccio si basa sul modello della flessibilità psicologica, che descrive la capacità di persistere o modificare il comportamento restando sempre aperti all'esperienza, connessi al momento presente e impegnati in azioni legate a obiettivi e valori personali significativi.

Alcune caratteristiche metodologiche di questo approccio lo rendono **idoneo all'applicazione proprio nel contesto della terapia fisica** e facilmente integrabili con le competenze pre-esistenti di questi professionisti: l'utilizzo di strategie esperienziali, di metafore, paradossi ed esercizi per mettere in discussione la funzione letterale del linguaggio ed evidenziare la sua inadeguatezza nel descrivere con precisione l'esperienza diretta reale

Obiettivi

Lo scopo di questo corso è quello di aumentare la conoscenza della terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT) e, in particolare, delle sue applicazioni per la gestione del dolore cronico muscoloscheletrico.

A chi si rivolge

Osteopati, fisioterapisti, terapisti fisici, infermieri, psicologi e professionisti della cura che si occupano di persone con dolore cronico muscolo-scheletrico e che desiderano comprendere il potenziale dell'ACT in questo contesto di applicazione. È previsto un numero massimo di 50 partecipanti.

Metodologia

Il corso prevede una didattica di tipo teorico-esperienziale. Oltre a un inquadramento dei principi generali dell'ACT, verranno offerti spunti pratici per l'applicazione nel contesto clinico. Questo apprendimento sarà potenziato dalla visione di visite di pazienti con dolore cronico, refrattario e disabilitante gestiti tramite terapia fisica informata dall'ACT. Inoltre, si svolgeranno attività ed esercitazione volte a sperimentare questo approccio in prima persona e comprenderne il potenziale anche nella propria vita privata e professionale

I docenti

Michele Ronchi

Diplomato nel 2016 in Osteopatia presso l'Istituto Superiore di Osteopatia (ISO) con specializzazione nella gestione del dolore cronico muscoloscheletrico. Ha conseguito nel 2019 un Master of Science in "The Clinical Management of Pain" presso l'Università di Edimburgo. Dopo la laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche, attualmente sta concludendo la laurea magistrale in *Applied Experimental Psychological Sciences* presso l'Università Bicocca di Milano. Co-fondatore di PainLab.

Giorgia Varallo

La dott.ssa Giorgia Varallo è ricercatrice presso l'Università Cattolica di Milano. Lavora come psicologa clinica e ricercatrice presso l'IRCCS Istituto Auxologico Italiano, dove fornisce interventi cognitivo-comportamentali individuali e di gruppo a persone affette da obesità e dolore cronico. I suoi interessi di ricerca si concentrano sul ruolo dei fattori psicologici nel dolore cronico, sull'interazione tra sonno e dolore e sull'efficacia degli interventi CBT nel promuovere una migliore qualità di vita nella cronicità. È membro dell'Associazione Italiana di Psicologia (AIP), della Società Italiana di Psicologia della Salute (SIPSA), dell'Association for Contextual Behavioral Science (ACBS).

PROGRAMMA DEL CORSO

Sabato 12 ottobre

9:00 – 9:15 Introduzione al corso – Michele Ronchi

9:15 – 10:00 Verso un approccio fisico psicologicamente informato e quali sono i campi di azione di un terapeuta fisico – Giorgia Varallo

10:00 – 11:15 Perché l'ACT nel dolore cronico - Giorgia Varallo

11:15 – 11:30 Pausa

11:30 – 12:30 Cos'è l'ACT e come inquadrare il paziente con impronta sull'ACT – Giorgia Varallo

12:30 – 13:00 Mindfulness per il dolore cronico – Giorgia Varallo

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 15:00 Introduzione alle pratiche formali ed informali della Mindfulness – Giorgia Varallo

15:00 – 15:30 La disperazione creativa: come e quando utilizzarla – Michele Ronchi

15:30 – 15:45 Utilizzo di metafore per la disperazione creativa – Michele Ronchi

15:45 – 16:15 Sessione esperienziale: esercizio per la disperazione creativa

16:15 – 16:30 Pausa

16:30 – 16:45 Sessione terapeutica con pazienti con dolore cronico

16:45 – 17:45 Fusione cognitiva: cosa significa e quali sono i passi per la defusione – Michele Ronchi

17:45 – 18:00 Il tuo piano di azione clinico e Q&A – Michele Ronchi

Domenica 13 ottobre

9:00 – 9:30 Sessione esperienziale: difendersi dai propri pensieri – Michele Ronchi

9:30 – 10:00 Sessione terapeutica con pazienti con dolore cronico – Michele Ronchi

10:00 – 11:15 Valori: cosa sono e come utilizzarli nel contesto di pazienti con dolore cronico – Michele Ronchi

11:15 – 11:30 Pausa

11:30– 12:30 Sessione esperienziale: Riconoscere i propri valori

12:30 – 13:00 Sessione terapeutica con pazienti con dolore cronico

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 14:30 Sessione esperienziale· Impostare un obiettivo SMART

14:30 – 14:45 Sessione terapeutica con pazienti con dolore cronico – Michele Ronchi

14:45 – 15:30 Accettazione, tutto quello che devi sapere: evidenze scientifiche nel contesto del dolore cronico – Michele Ronchi

15:30 – 15:45 Pausa

15:45 – 16:15 valutare le abilità dell'accettazione, le tre A dell'accettazione e la connessione con i valori – Michele Ronchi

16:15 – 17:00 Sessione esperienziale: Esposizione e Accettazione mindful

17:00 – 17:30 Sessione terapeutica con pazienti con dolore cronico

17:30 – 18:00 Il tuo piano di azione clinico e Q&A – Michele Ronchi

Quando e dove

Il weekend formativo, si terrà sabato 12 e domenica 13 Ottobre, dalle ore 9 alle ore 18 per un totale di 16 ore.

La sede del corso è a Milano presso Easyspace in Via Privata della Torre, 18 (Metro 1 fermata Turro).

Modalità di iscrizione

Per iscriversi al corso è necessario compilare il form online <https://painlab.it/iscrizioni-corso-act/> ed effettuare il versamento della quota di partecipazione.

Il costo del corso è di 550 euro IVA inclusa. Per le prenotazioni **Early Bird (primi 15 iscritti, entro il 20 settembre)** il costo di partecipazione è di 460 euro IVA inclusa