

ELEMENTELE PRINCIPALE DE LUPTA IMPOTRIVA DURERII CRONICE: RECUPERAREA ACTIVA A PACIENTULUI , MOBILIZAREA PRECOCE SI STILUL DE VIATA SANATOS

CE ESTE DUREREA?

Durerea este o experienta senzoriala si emotionala dezagreabila, data de o leziune tisulara veritabila sau potentiala sau de o descriere cu termenii ce se refera la o asemenea leziune (conform Asociatiei Internationale de Studiul Durerii).

Poate ca cel mai frecvent simptom care trimite individul la medic este durerea. Iar din punctul de vedere al pacientului, cea mai importanta clasificare a durerii este in **durerea acuta si durerea cronica**.

Durerea acuta este durerea ce apare in momentul traumatismului, interventiei chirurgicale sau debutul unei boli acute, fiind semnalul unei agresiuni acute - un semnal de alarma pentru individ. In cazul durerii acute, tratamentul este de domeniul specialistilor Anestezie & Terapie intensiva - in cazul unui traumatism sau interventii chirurgicale - sau a celorlalti specialisti ce trateaza o boala acuta.

Durerea cronica, cea care dureaza mai mult de 3 luni, pune probleme mult mai complexe si este mai dificil de tratat, fiind necesara cooperarea mai multor specialisti - anesteziști, neurologi, psihologi, psihiatri, neuro-chirurghi, internisti.

Durerea cronica este larg privita ca reprezentand boala insasi. Ea poate fi mult inrautatita de catre factorii de mediu si cei psihologici. Durerea cronica persista o perioada de timp mai lunga decat durerea acuta si este rezistenta la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate si adesea chiar cauzeaza probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase raman active in sistemul nervos timp de saptamani, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculara, mobilitatea limitata, lipsa de energie si schimbari in pofta de mancare. Efectele emotionale includ depresie , suparare, anxietate si teama de reimpolnare. O asemenea teama poate impiedica persoana sa revina la munca sa obisnuita sau la distractiile sale.

Acuzele fecvente de durere cronica includ :

- Durerea de cap
- Durerea dorso-lombara
- Durerea legata de cancer
- Durerea artritica
- Durerea neurogena (durerea rezultata din lezarea nervilor)
- Durerea psihogena (durere datorata nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioara).

RECUPERAREA PRIN MISCARE

Managementul eficient al durerii nu se rezumă pur și simplu la prescrierea unui tratament analgezic. Tratamentul durerii ar trebui să ia în considerare și simptomele asociate durerii. Din păcate, mulți pacienți consideră că tratamentul farmacologic este cea mai bună soluție pentru rezolvarea problemelor de sănătate. Această concepție greșită trebuie înlocuită cu ideea că pacientul trebuie să participe activ pentru redobândirea stării de sănătate. Rezultatele, în cazul oricărui tratament, nu ar trebui să fie cuantificate numai în ameliorarea durerii, ci și într-o îmbunătățire a calitatii vieții.

Tratamentul nonfarmacologic ar trebui să fie primul pas în managementul durerii cronice. Îndepărtarea fricii, încurajarea pacientului să se descurce singur, folosirea măsurilor adaptative și orientarea atenției către simptomele asociate durerii sunt la fel de importante ca abordarea specifică a durerii.

Activitatea fizică în aproape orice formă este esențială la toți pacienții cu afecțiuni musculo-scheletale. Exercițiul fizic are multe efecte benefice atât asupra stării fizice, cât și asupra stării psihice la pacienții cu durere cronică. Activarea mecanismelor descendente inhibitoare este considerată a fi mecanismul de acțiune pentru ameliorarea durerii pentru multe din aceste tratamente. Scopul principal este păstrarea pacienților cu durere cronică activi fizic cât mai mult timp posibil. Inactivitatea este dăunătoare, în ciuda ameliorării temporare a simptomelor.

În timp ce durerea face dificilă mișcarea, lipsa activității fizice poate agrava durerea, ducând la rigiditate, slăbiciune și degradare.

Durerea cronică poate limita chiar și cele mai simple activitățile zilnice. Activitatea funcțională este la fel de importantă ca și efectuarea unui program de exerciții fizice zilnic. Ridicarea, transportul, împingerea, tragerea, îndoirea, dexteritatea digitală și manipularea sunt toate exemple de mișcări funcționale care sunt folosite zilnic.

Exercițiul terapeutic poate fi clasificat în:

- exerciții de mișcare;
- exerciții de întindere;
- exerciții de creștere a forței musculare;
- exerciții condiționat cardiovasculare.

antrenamentul funcțional

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedurilor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care au suferit de diferite afecțiuni. Reabilitarea trebuie instituită cât mai curând posibil, pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale.

Recuperarea medicală este un proces care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care au suferit de diferite afecțiuni. Recuperarea precoce are rolul de reducere a

perioadei de spitalizare, de scadere a costurilor spitalizarii si nivelului resurselor medicale implicate.

Rolul recuperarii medicale precoce este de prevenire a agravarii deteriorarii fizico-cognitive, de ameliorare a bolii si de prevenire a complicatiilor cum sunt escarele, boala tromboembolica, complicatiile respiratorii, incapacitatea functionala datorata imobilizarii prelungite; modificarile posturale, contracturi, spasticitate, leziuni de nervi periferici, atrofii musculare, osificari heterotopice, etc.

Desi reabilitarea se realizeaza individualizat, are acelasi **scopuri** pentru fiecare pacient:

- Dobandirea unui status functional care sa confere independenta si ajutor minim
- Acomodarea fizica si psihica a persoanei cu schimbarile determinate de boala
- Integrearea corespunzatoare in familie si comunitate.

Pentru ca functiile motorii (folosirea membrelor, mersul) se recupereaza dupa un interval relativ scurt de timp, este foarte important ca **reabilitarea si recuperarea fizica sa se inceapa cat mai curand** posibil.

Pacientul este incurajat sa se ridice din pat si sa incerce sa faca cativa pasi. In unele cazuri acest proces poate sa dureze pana ce pacientul isi reface forta musculara si invata sa paseasca din nou (invata sa mearga a doua oara). Recuperarea initiala variaza de la un pacient la altul, in functie de mai multi factori, precum: afectiunea de care a suferit, varsta pacientului si bolile asociate. De asemenea, recuperarea necesita multa rabdare si sprijin din partea personalului sanitar precum si a familiei si prietenilor.

Unele tipuri de terapie ajuta la reducerea durerii pacientului. Kinetoterapia (cum este stretching-ul) precum si sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, inotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totusi, prea mult sport sau deloc poate dauna pacientilor cu dureri cronice. Generic vorbind, kinetoterapia este forma de terapie care are la baza mișcarea efectuată prin programe de recuperare medicală bine structurate ce au ca scop refacerea unor funcții diminuate. Scopul programului de kinetoterapie este de a crește capacitatea funcțională generală a pacientului și de a restabili independența fizică și respiratorie, prevenind astfel riscul instalării complicațiilor asociate determinate de repausul la pat.

Principalele **obiective ale tratamentului kinetoterapeutic** sunt următoarele:

- Relaxarea
- Corectarea posturii si aliniamentul corporal
- Cresterea mobilitatii articulare
- Cresterea fortei musculare
- Cresterea rezistentei musculare
- Cresterea rezistentei musculare
- Cresterea coordonarii, controlului si echilibrului
- Corectarea deficitului respirator

- Antrenamentul la efort
- Reducerea sensibilitatii

Terapia ocupationala este o forma de tratament care foloseste activitati si metode specific pentru a dezvolta, ameliora sau a reface capacitatea bolnavului de a-si desfasura activitatile necesare vietii, de a compensa disfunctii si a diminua deficientele fizice. Terapia ocupationala invata pacientul cum sa isi adapteze ritmul si cum sa isi realizeze sarcinile obisnuite astfel incat sa nu ii dauneze.

Activitatile ocupationale cuprind:

- **Autoingrijirea:** hranire, spalare, imbracat, pieptanat, mobilitate si transfer, manipulare de obiecte
- **Activitati lucrative**
- **Activitati educationale**
- **Activitati recreative: sporturi, jocuri, hobby etc.**

Stilul sănătos de viață

Este compus din:

- **Odihna** (somnul), odihna activa si managementul stresului (managementul energiei) 7-9 ore/zi.
 - **Odihna prin somn** - cel mai sanatos somn este noaptea intre ora 22:00 – 07:00 Odihna poate sa fie si activa. Odihna activa sau sa faci ceva ce te destinde, ce te relaxeaza, sa faci ce-ti place in viata: dans, inot, munca placuta intensa, miscare, exercitiu fizic sau sport intens, cititul unei carti, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natura), etc.
 - **Alimentatia sanatoasa** : mai putina mancare animala, proteina, grasime animala (lapte, branza, carne, oua si derivate din acestea) si mai multa mancare vegetala cum recomanda din ce in ce mai multi doctori nutritionisti.
 - **Hidratarea:** 6-10 pahare de apa plata pe zi. NU este recomandat consumul de: cafea, bauturi dulci sau acidulate, sucuri de pe piata).
 - **Munca si miscarea** - Munca (de preferat intensa) 8 ore pe zi. Miscarea intensa in urma careia sa se transpire (mai ales pentru cei care au munca sedentara, munca de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul in gospodarie, exercitii fizice, sportul, chiar urcatul scarilor si mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sanatos.
- Sportul imbunatateste sistemul imunitar, ne induce o stare de bine, ne face mai rezistenti la stres si ne ajuta sa prevenim si chiar sa vindecam bolile care au fost declansate de un stil de viata nesanos.
- Educatia (care include si autoeducatia, dezvoltarea personala) este un alt factor important care intra in componenta stilului de viata sanatos. Stilul de viata sanatos inseamna sa ne schimbam modul de a trai dar si modul de gandire. Sa renuntam prin informare, educare, auto

educare la obiceiurile proaste, nesanoase si sa le inlocuim prin obiceiuri bune, sanoase pentru noi si cei din jurul nostru.

➤ Natura si factorii naturali

Activitati fizice si controlul greutatii.

Managementul stresului (managementul energiei): Sa luam viata asa cum este cu bune si mai putin bune sa nu lasam necazurile, stresul sa ne doboare altfel sistemul imunitar va scadea, si la un om cu sistemul imunitar scazut vor aparea iminent boli, afectiuni grave si chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

Sa gasim metode de a ne relaxa, de a ne detasa de stresul zilnic care ne poate aduce boli in viata astfel: ascultand muzica care ne relaxeaza, sau citind o carte, iesind cu prietenii sau animalele de companie in zone cu verdeata in care ne putem oxigena creierul si sa ne simtim mai bine, sa facem miscare, exercitii fizice...Sportul face ca sistemul imunitar sa fie mai rezistent si sa ne simtim mai bine sa fim mai rezistenti la stres si sa prevenim si chiar sa vindecam bolile care au fost declansate de un stil de viata nesanos.

Educatia (care include si autoeducatia, dezvoltarea personala): Educatia este un alt factor important care intra in componenta stilului de viata sanatos. Stilul de viata sanatos inseamna sa ne schimbam modul de a trai dar si modul de gandire (nesanos) cu un mod de trai si de gandire sanoasa constructiva, pozitiva.

Sa renuntam prin informare, educare, auto educare la obiceiurile proaste, nesanoase si sa le inlocuim prin obiceiuri bune, sanoase pentru noi si cei din jurul nostru.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu va vor anula complet durerea. In schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care il aveti si de cate ori apare.

Vorbiti cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a va controla durerea!