

Tratamentul la domiciliu al pacienților cu durere cronică

Durerea este reacția normală a organismului la acțiunea unui agent daunător, a unei leziuni sau a unei boli, ca și semnal de alarmă. Durerea este percepută ca o „senzație neplăcută”, asociată cu un răspuns emoțional, ce apare la unii stimuli asociați cu o actuală sau potențial vătămare a țesutului. Durerea depinde de injurie, dar este influențată de factori multipli ca: anxietatea, depresia, precum și de alte variabile psihologice a pacientului.

Durerea acută rezultă în cea mai mare parte din boală, inflamație sau lezarea țesuturilor. Acest tip de durere apare brusc, este localizată sau iradiată, de intensitate mare, poate fi însoțită de anxietate sau stres emoțional. Cauza durerii acute poate fi diagnosticată și tratată și durerea este autolimitativă.

La anumite persoane durerea continuă să existe o perioadă lungă de timp, chiar și după ce factorul cauzator principal a dispărut. Când acesta persistă peste 3-6 luni sau chiar mai mult, aceasta poate fi numită durere cronică.

Durerea cronică nu este asociată direct cu deteriorarea acută a unui țesut, poate să persiste și după îndepărtarea factorului cauzator. Poate fi considerată o stare de boală și poate persista luni sau ani.

Durerea cronică este prost delimitată, surdă, constantă. Ea poate fi înrăutățită de factorii de mediu și de cei psihologici. Durerea cronică nu este doar o senzație fizică, ci are și o componentă afectivă. Pacienții au un grad variabil de depresie. Jumătate sau chiar mai mult din pacienții cu durere cronică au o depresie primară sau fac depresie secundară durerii. Pacienții își prelungesc imobilizarea analgică, care scade supletea musculară, scade forța musculară și mobilitatea articulațiilor.

Durerea cronică reprezintă o problemă importantă în plan global, specialiștii estimează că, în toată lumea, o persoană din cinci este afectată de durere cronică moderată sau severă.

Principalele afecțiuni care determină durere cronică:

- Durerile de spate asociate patologiilor cervicale, toracice, lombare
- Artrozele
- Rupturile musculare, întinderile musculare
- Tendinitele, epicondilita
- Fibromalgia
- Leziunile nervilor periferici
- Sechelele posttraumatice ale membrilor
- Afecțiunile neurologice

Tratamentul durerii cronice are ca principale obiective:

1. Ameliorarea durerii
2. Cresterea calitatii vietii
3. Cresterea capacitatii functionale

Cum puteti sa va imbunatatiti viata acasa?

- *Schimbarea stilului de viata* reprezinta o parte importanta in tratamentul durerii cronice.

Renuntarea la fumat ajuta prin imbunatatirea circulatiei sanguine si prin faptul ca nicotina poate face ca anumite medicamente sa fie mai putin eficiente.

Alimentatia trebuie sa fie echilibrata, sanatoasa. Atentie la kilogramele in plus! Reduceti consumul de alcool, deoarece agraveaza problemele de somn!

- *Terapie medicamentoasa*: e bine stiut ca medicamentele reduc durerea, dar la pacientii cu durere cronica exista o tendinta de a lua doze de medicamente in cantitate crescuta, pe o perioada lunga de timp. E bine sa discutati cu medicul dumneavoastra, care va va spune ce sa faceti! De multe ori e bine sa fie scazute dozele administrate, apoi se va incerca modificarea comportamentului fata de durere.

S-a demonstrat ca o scadere a medicatiei si o crestere a activitatii fizice are rezultate foarte bune pe termen scurt si lung.

- *Kinetoterapia*: activitatea fizica este esentiala la toti pacientii cu durere cronica provocata de afectiuni musculoscheletale. Inactivitatea este daunatoare, in ciuda ameliorarii temporare a simptomelor.

Kinetoterapia ajuta persoanele cu durere cronica sa isi dezvolte abilitatile de care au nevoie pentru a gestiona si a prelua controlul asupra bolii, imbunatatindu-si calitatea vietii.

Beneficiile exercitiilor sunt atat asupra starii fizice, cat si asupra starii psihice la pacientii cu durere cronica, endorfinele eliberate de creier pe timpul efectuarii acestora, avand rolul de a scadea durerea.

Chiar daca la inceput e posibil sa apara dureri in timpul exercitiilor fizice, nu renuntati! E important sa le faceti zilnic si pe masura ce veti progresa veti vedea si beneficiile. Acestea cresc flexibilitatea articulatiilor, forta musculara, mentin sanatatea aparatului cardiovascular si imbunatatesc tonusul general.

- Foarte eficiente mai ales in durerea cronica de origine musculoscheletala sunt metodele fizicale de combatere a durerii, incluzand aplicarea de caldura sau rece pe partile dureroase.

Crioterapia sau terapia cu gheata are ca beneficii scaderea circulatiei sangelui, inducerea hipotermiei, scaderea spasmului muscular si scaderea durerii. Se poate aplica sub forma masajului cu gheata, care se face cu miscari circulare pe zona dureroasa. Este benefica daca se aplica pe articulatiile inflamate, in posttraumatisme musculoscheletice sau in sdr. miofascial. Poate fi greu acceptata de unii pacienti.

Termoterapia creste elasticitatea tesuturilor, creste fluxul sanguin, ajuta la resorbția inflamatiei, scade redoarea articulara si spasmul muscular, scade durerea. Redorile articulare asociate durerilor cronice raspund bine la termoterapie, de asemea durerile asociate contracturilor musculare raspund mai bine la caldura asociata cu stretching si mobilizari.

- *Terapia ocupationala*: are ca scop echilibrarea activitatilor pacientului, astfel incat sa se evite pe cat posibil supra sau subsolicitarea fizica sau psihica.

Pastrarea structurii programului zilnic de dinaintea aparitiei durerii si mentinerea echilibrului dintre activitatile recreative, munca si ingrijirea personala pot ajuta in reducerea durerii cronice.

Găsește modalități de a-ți distrage atenția de la durere. Cu cât te gândești mai mult la durere, cu atât îi crești puterea. În schimb, alege activități care îți plac și pe care te poți concentra cu ușurință!

- Învață tehnici de respirație profundă care te pot ajuta să te relaxezi, ceea ce poate ușura durerea.
- Psihoterapie poate fi continuata si la domiciliu. S-a demonstrat ca depresia, anxietatea, stresul, furia pot creste reactivitatea la durere. Invatand sa preiei controlul asupra stresului, poti gasi o usurare a durerii cronice.
- Importanta este si reintegrarea sociala. Aceasta incepe cu mediul familial, unde puteti sa va implicati in gasirea solutiilor si rezolvarea diverselor problemelor.
- Tratamentul poate fi continuat in centrele de recuperare medicala