

## **Recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață – elemente principale de luptă împotriva durerii cronice**

Fiecare om măcar odată în viață a experimentat durerea, indiferent unde a fost localizată aceasta. Dar în majoritatea cazurilor durerea trece fie de la sine, fie cu ajutorul unor medicamente antialgice.

În cazul durerii cronice sau recurente lucrurile stau altfel. Acest tip de durere este persistentă pe timp de zile, săptămâni, luni sau chiar ani, perioadă în care persoana respectivă suferă din această cauză, durerea putând apărea în orice zonă a corpului. Uneori durerea este rezultatul unor factori ce pot fi identificați (de ex. artrita), dar alteori ea apare fără o cauză evidentă. Durerea nu trebuie ignorată. Indiferent de intensitate – ușoară, moderată sau severă – tratamentul ameliorează de obicei durerea. Durerea cronică care nu dispare indiferent de mijloacele folosite afectează viața persoanei în cauză. În multe cazuri, persoanele care suferă de durere cronică au dificultăți în muncă, alimentație, odihnă (sommn) și relațiile interpersonale. Ei pot fi iritabili, anxioși și deprimați. În speranța că se vor simți mai bine, mulți vor încerca diverse medicamente antialgice care dau sau nu rezultate.

Terapia durerii presupune un grad mare de implicare și conștientizare a pacientului, pentru a obține rezultate cât mai eficiente.

Câteva sfaturi care vă pot ameliora durerea cronică:

- o serie de exerciții fizice
- tratament medicamentos (dacă este necesar)
- consiliere psihologică
- încurajarea activităților sociale
- participarea în diferite programe educaționale
- stil de viață sănătos
- încurajarea unor activități care îi pot oferi independența necesară desfășurării

unei vieți normale.

Stilul sănătos de viață, constă în:

- odihnă (sommnul), odihnă activă
- alimentație sănătoasă și hidratare

Alimentația sănătoasă: mai puțină mâncare animală, proteină, grăsime animală (lapte, brânză, carne, ouă și derivate din acestea) și mai multă mâncare vegetală cum recomandă din ce în ce mai mulți doctori nutriționiști. Hidratarea: 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi (apă și NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucuri, de preferat apă plată sau chiar de la robinet.

Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de gândire sănătoasă constructivă, pozitivă.

*– Mișcare – în funcție de starea fizică a pacientului*

Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

- Activități fizice și controlul greutății

– Educația

Educația (care include și autoeducația, dezvoltarea personală): Educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Să renunțăm prin informare, educare, auto-educare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzica care ne relaxează sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdețură în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice.

Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine, să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

*Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice*

Durerea cronică este larg privită ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Durerea cronică persistă o perioadă de timp mai lungă decât durerea acută și este rezistentă la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate cauza probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase rămân active în sistemul nervos timp de

săptămâni, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculară, mobilitatea limitată, lipsa de energie și schimbări în pofta de mâncare. Efectele emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teama de reîmbolnăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obisnuită sau la distracțiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronică includ :

- Durerea de cap
- Durerea dorso–lombară
- Durerea legată de cancer
- Durerea artritică
- Durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor)
- Durerea psihogenă (durere datorată nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară).

Tratamentul durerii cronice de regulă implică medicamente și terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ analgezice, antidepresive și anticonvulsivante. Anumite tipuri de medicamente ajută persoanele cu diferite tipuri de durere. De obicei folosiți medicamente cu acțiune de lungă durată pentru durerile constante. Medicamentele cu acțiune de scurtă durată tratează durerile trecătoare. Unele tipuri de terapie ajuta la reducerea durerii dvs. Fizioterapia (cum este stretching-ul) precum și sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, înotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu dureri cronice. Terapia ocupațională vă învață cum să vă adaptați ritmul și cum să vă realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu vă dăuneze .

Terapia comportamentală vă poate reduce durerea prin metode (cum este meditația ) care vă ajută să vă relaxați. Poate ajuta și la scăderea stresului. Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice. Renunțarea la fumat de asemenea, deoarece nicotina din țigări poate face ca anumite medicamente să fie mai puțin eficiente. Fumătorii au mai multe dureri decât nefumătorii. Majoritatea tratamentelor pentru durere nu vă vor anula complet durerea. În schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care îl aveți . Vorbiți cu medicul pentru a afla cel mai bun mod de a ameliora durerea.