

Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Fiecare om măcar odată în viață a experimentat durerea, indiferent unde aceasta a fost localizată. 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** și este rezistentă la majoritatea tratamentelor medicale.

Durerea cronică este larg privită ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Ea poate și adesea chiar cauzează probleme grave pentru pacient. 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 obișnuită sau la activitățile sale zilnice.

Cauzele frecvente de durere cronică sunt:

- **cefaleea** (durerea de cap)
- **durerea** în regiunea inferioară a spatelui este cea mai frecventă cauză care limitează activitatea persoanelor cu vârstă sub 45 de ani
- **cancer** – durerea în acest caz afectează majoritatea pacienților în stadii intermediare sau avansate de cancer;
- **artrita**
- **leziunile** nervoase de la nivelul creierului sau măduvei spinării;
- **obezitatea**, cu un indice de masă corporală mai mare de 30
- **Dureri psihogene** – care nu au o cauză fizică

Durerea nu trebuie ignorată. Indiferent de intensitate – ușoară, moderată sau severă – tratamentul ameliorează de obicei durerea.

Tratamentul durerii cronice de regulă implică medicamente și terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ analgezice, anticonvulsivante și antidepresive. Diferite 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 ajută la reducerea durerii dumneavoastră. 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.

Acupunctura, alături de activitatea fizică ajută la controlarea durerii cronice.

O alta terapie complementară pentru reducerea durerii este **aromoterapia**.

Terapia ocupatională 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 sau yoga) care vă ajută să vă relaxați. Poate ajuta și la scăderea stresului.

Stilul sănătos de viață

Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice. Somnul adecvat noaptea și nu așipirile pe timpul zilei trebuie să ajute. 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 și de câte ori apare, luați legătura cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a vă controla durerea.

Reabilitarea medicală cuprinde mijloacele complementare de refacere după o boală. Reabilitarea pacienților începe odată cu asistența medicală curativă, iar pentru pacienții aflați în terapie intensivă această reabilitare începe chiar de la începutul perioadei de internare datorită posibilităților crescute de apariție a complicațiilor funcționale pe toate aparatele și sistemele generatoare de dizabilități.

Reabilitarea medicală este un proces continuu ce necesită abordarea multidisciplinară coordonată de către medicul de reabilitare, din această echipă făcând parte: fizioterapeutul, asistentul medical, terapeutul ocupațional, ortezistul, logopedul, psihologul.

Rolul recuperării medicale este acela de a preveni agravarea deteriorării fizice și cognitive, de a ameliora funcții și de a preveni complicații ca: escarele, boala tromboembolică, complicații respiratorii, impotența funcțională datorată mobilizării prelungite - modificări posturale, contracturi, spasticitate, leziuni nervi periferici, atrofii musculare, osificări heterotopice.

Recuperarea este compusă din:

- Odihnă (somnul), odihna activă și managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentația sănătoasă și hidratare
- Munca și mișcarea
- Educația
- Natura - Factorii naturali

Odihna: 7-9 ore pe zi - cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viața. Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea între ora 22:00 - 23:00 până la 6:00 - 07:00 dimineața.

Odihna poate să fie și activă. Odihna activă sau să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează, să faci ce-ți place în viață: dans, înot, muncă plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natură), etc.

Alimentația sănătoasă: mai puțină mâncare animală, proteină, grasime animală (lapte, brânză, carne, oua 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 si NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, de preferat apă plată sau chiar de la robinet).

Munca și mișcarea: Munca (de preferat intensă) 8 ore pe zi. Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Activități fizice și controlul greutatii. Managementul stresului (managementul energiei): Să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune să nu lăsăm stresul să ne afecteze altfel sistemul imunitar va scădea, și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

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, iesind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdeață 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.

Educația (care include și autoeducația, dezvoltarea personală): Educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trai și de gândire sănătoasă constructivă, pozitivă. 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.