

Recuperare activa a pacientului si mijloace moderne de terapie a durerii

Durerea este clasificata in acuta, si daca are durata peste 3-6 luni vorbim de durere cronica.

Durerea cronică sau **persistentă** este durerea care durează mai mult de 3 - 6 luni, sau durerea care „continuă atunci când nu ar trebui”.

Simptomele durerii cronice includ:

- durerea de intensitate medie până la severă, care nu cedează;
- durerea care este resimțită sub formă de înțepături, arsură, presiune, furnicăături;

disconfort, senzație de constricție, rigiditate.

Durerea cronică este adesea însoțită de: oboseală, insomnie, renunțarea la anumite activități, necesar de odihnă crescut, modificări ale dispoziției (teamă, depresie, iritabilitate, anxietate, stres) și dizabilitate.

Cauze

Factorii care stau la baza durerii cronice pot fi dintre cei mai diverși. Deseori, procesul normal de îmbătrânire poate afecta oasele și articulațiile în moduri care provoacă durere cronică. Alte cauze frecvente ale durerii cronice sunt leziuni ale nervilor și alte leziuni care nu reușesc să se vindece corespunzător.

Tratament

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.

În absența unui „standard de aur” în tratamentul durerii cronice, este ideală o abordare multinodală, care încorporează tratamente farmacologice și non farmacologice, precum adaptarea la nevoile fiecărui pacient în parte. Rezultatele, în cazul oricărui tratament, nu ar trebui să fie cuantificate numai în ameliorarea durerii, ci și într-o îmbunătățire a calității vieții.

Tratamentul non farmacologic ar trebui să fie primul pas în managementul durerii cronice. Îndepărtarea fricii, încurajarea pacientului să se descurce singur, folosirea măsurilor adaptive și orientarea atenției către simptomele asociate durerii sunt la fel de importante ca abordarea specifică a durerii. Tratamentul non farmacologic cuprinde **terapii pasive și active**.

Terapiile pasive

Terapiile pasive includ: terapii fizicele, manipulări și mobilizări, oxigen hipobaric, stimulare electrică nervoasă trans cutanată.

Terapiile fizicale sunt metode care nu necesită consum de energie din partea pacientului și care pot oferi ajutor pe termen scurt în durerea cronică. Aceste terapii includ: parafina, ultrasunetele, ionoforeza, terapia cu lumină, electroterapia antalgică.

Oxigenul hiperbaric (HBO) implică administrarea de oxigen într-o cameră sub presiune pentru a crește cantitatea de oxigen la nivelul țesuturilor corpului.

Electrostimularea reprezintă utilizarea terapeutică a energiei electrice și este o altă metodă care poate fi utilizată în tratamentul durerii. Electroterapia transcutanată este reprezentată de: **TENS** (cea mai comună formă de electroterapie, în care stimulul electric este aplicat pe suprafața pielii) și de **curentul interferențial**, care penetrează în profunzime.

Terapii active

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 pentru pacienții cu durere cronică. Activarea mecanismelor descendente inhibitorie 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. Exercițiul terapeutic poate fi clasificat în:

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

Terapia activă se bazează pe filosofia că exercițiile terapeutice sunt benefice pentru restaurarea flexibilității, forței, rezistenței, funcției și poate atenua disconfortul. Terapia activă necesită implicarea pacientului pentru a finaliza un exercițiu sau o sarcină.

Antrenamentul funcțional

Durerea cronică poate limita chiar și cele mai simple activitățile zilnice. Un program activ de succes se concentrează pe creșterea capacității de a efectua sarcini funcționale. De exemplu, aceasta ar putea însemna posibilitatea de a îndeplini sarcinile de uz casnic sau de a reveni la locul de muncă. În aceste situații, recâștigarea independenței determină în mod evident o mai bună calitate a vieții.

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. Activitățile de agrement sunt incluse în această categorie. Capacitatea de a efectua un nivel mai ridicat activități de agrement servește mai multe scopuri: socializarea, utilizarea în mod activ a timpului și crearea unei stări de bine.

Tratamentul farmacologic are ca principiu utilizarea medicamentelor în doza cea mai mică și pentru cel mai scurt timp posibil, pentru a reduce efectele secundare. Cuprinde în principal medicamente din clasa antiinflamatoarelor nesteroidiene și a antialgicelor.

Acetaminofenul rămâne analgezicul cel mai frecvent utilizat pentru gestionarea durerilor musculo-scheletale, deși se pare că pacienții preferă antiinflamatoarele nesteroidiene (AINS).

Acetaminofenul, în combinație cu alți agenți, cum ar fi *codeina* sau *tramadolul*, poate determina un risc cumulat pentru supradozarea acetaminofenului atunci când pacienții continuă să utilizeze

suplimentar aceste medicamente contrar recomandărilor.

Antiinflamatoarele nesteroidiene tradiționale și **cele de ultimă generație** au jucat un rol important în managementul durerii, mai ales în combaterea inflamației. Acești agenți sunt însă recunoscuți acum pentru faptul că se asociază cu efecte adverse grave asupra tractului gastro-intestinal, rinichilor, ficatului și sistemului cardiovascular. În prezent, orice utilizare a acestora se face cu recomandarea de a fi administrați doze minime și timp cât mai scurt. **Analgezicele opioide** Medicamente opioide oferă cea mai bună analgezie pentru aproape orice durere, dar utilizarea lor este limitată de efectele secundare imediate, precum și în ceea ce privește siguranța pe termen lung.

Medicamentele adjuvante pot fi definite ca agenți a căror funcție principală nu este ameliorarea durerii, ci modificarea percepției durerii de către pacient. Deși au fost utilizate inițial în managementul durerii neuropatice, s-a dovedit ulterior că ar avea un efect în fibromialgie, acest lucru crescând interesul în utilizarea lor în alte afecțiuni musculo-scheletale dureroase. Cele două clase de medicamente care au fost cel mai studiate pentru efectele analgezice sunt antidepressivul și anticonvulsivul.

Tratarea deficitului de vitamina D Studii recente arată că un deficit de vitamina D poate contribui la durerile cronice. Vitamina D este vitală pentru absorbția și fixarea calciului în oase și îmbunătățirea forței musculare.

Tratamentul invaziv

Injecții locale cu corticosteroizi în articulații și în țesuturile moi. Steroizii intraarticulari sunt eficienți pe termen scurt (1 - 3 săptămâni) realizând ameliorarea durerii, dar nu par a îmbunătăți funcția sau a oferi ameliorarea durerii pentru perioade de timp mai lungi.

Infiltrații la nivelul coloanei vertebrale - implică injectarea de steroizi la nivelul coloanei vertebrale (cel mai frecvent lombare) cu scopul de a reduce inflamația în jurul rădăcinilor nervilor spinali și a țesuturilor adiacente diminuând durerea.

Infiltrații cu substanțe vascoelastice - presupune injectarea de substanțe lubrifiante (acid hialuronic și derivați) în articulații (frecvent în articulația genunchiului) pentru a reduce durerea și îmbunătăți mobilitatea.

Intervenția chirurgicală de protezare - pentru articulații grav afectate, mai ales articulațiile coxofemorale și genunchi.

Sfaturi utile pentru pacienții cu durere cronică:

- adoptați o dietă sănătoasă, echilibrată;
- încercați să îndepărtați stresul din viața cotidiană; acesta intensifică și întreține durerea cronică;
- renunțați la fumat, deoarece acest obicei poate agrava durerea;
- reduceți consumul de alcool, deoarece agravează problemele de somn;
- practicați exerciții de respirație profundă sau de meditație - vă vor ajuta să vă relaxați;
- practicați exercițiu fizic zilnic, deoarece determină ameliorarea durerii cronice, prin eliberarea de endorfine.
- apelați la masaj, pentru calmarea durerii;
- nu ezitați să apelați la psihoterapia individuală sau la cea de grup

Urmați cele 6 principii ale unui stil de viață sănătos:

- 1. Respecta regulile unei nutriții optime**
- 2. Mănâncă alimente integrale, neprocesate.**
- 3. Introdu varietatea în dieta ta.**
- 4. Consumă cantități mari de legume**
- 5. Practică mănâncatul conștient.**
- 6. Practică orice activitate fizică**

Durerea poate fi ameliorată și chiar prevenită făcând mișcare

Pentru a avea o viață lungă și fără boli, alături de o dietă sănătoasă trebuie să faci și sport. Mai exact, orice tip de [activitate fizică](#). Găsește câteva exerciții sau sporturi care te atrag și practica-le constant. Încearcă să faci sport de două ori pe săptămână. Chiar dacă ai un job solicitant și nu-ți permite timpul să mergi de două ori pe săptămână la sală, fă câteva exerciții simple acasă sau, de ce nu, la birou. De exemplu, ridică-te de pe scaun la fiecare 30 de minute și mergi timp de 1 minut prin încăperea. Acasă, încearcă să faci dimineata câteva flotări, genuflexiuni și abdomene pentru a te menține în formă. Ai weekend-ul liber? Plimba-te cu bicicleta prin parc sau cu rolele. Sau scoate-ți câțelul afară. Mersul pe jos este foarte sănătos. Dacă ești începător și vrei să mergi la sală de fitness, îți recomandăm sesiunile de pilates. Sunt potrivite pentru tine deoarece îți protejează articulațiile, te ajută să-ți controlezi musculatura abdominală, echilibrul și respirația.

Poti chiar sa apelezi saptamanal la antrenamentele de rezistenta si la cele combinate care antreneaza mai multe grupe de muschi: exercitii cu greutate kettlebell, exercitii la banca, ridicarea cu gantere.

Sau alege 60 de minute de exercitii cardio de trei ori pe saptamana: jogging, innot, ciclism, sprinturi.

Ofera-i organismului suficient timp sa se odihneasca (relaxare, somn)

Elimina stresul din viata ta

Gandeste pozitiv pentru a avea o viata echilibrata

Fii o persoana moderata