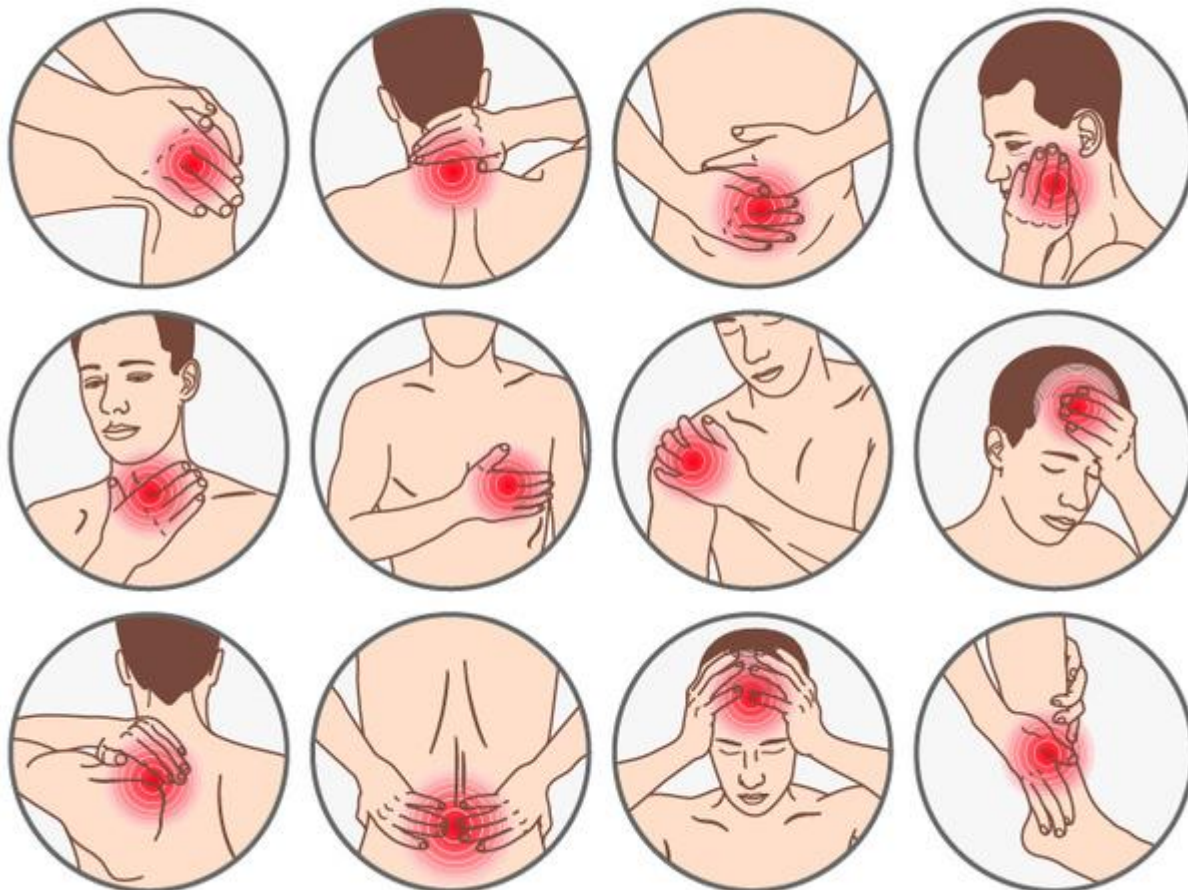


Durerea cronica: tot ce trebuie sa stii



Durerea este reactia normala a organismului la actiunea unui agent daunator, a unei leziuni sau a unei boli, ca si semnal de alarma. La anumite persoane durerea continua sa existe o perioada lunga de timp, chiar si dupa ce factorul cauzator principal a disparut. Cand acesta persista peste 3-6 luni sau chiar mai mult, aceasta poate fi numita durere cronica

Durerea cronica, persistenta sau pe termen lung este durerea care dureaza mai mult de 3 luni. Desi fost in general definita ca fiind durerea care persista dincolo de durata normala de care au nevoie tesuturile sa se vindece in urma unui traumatism, datorita dificultatii de a aplica in practica acest concept, se prefera definirea in functie de o durata exacta de timp – 3 luni.

Durerea cronica reprezinta o problema importanta in plan global, specialistii estimeaza ca, in toata lumea, o persoana din cinci este afectata de durere cronica moderata sau severa.

Clasificarea durerii cronice, conform Asociatiei Internationale pentru Studiul Durerii (International Association for the Study of Pain) face distinctie intre durerea cronica primara si durerea cronica secundara altor afectiuni si include urmatoarele grupe de conditii medicale:

- Durere cronica primara

- Durere cronică asociată cancerului
- Durere cronică posttraumatică sau post intervenție chirurgicală
- Durere cronică neuropatică
- Durere cronică de cap secundară
- Durere cronică secundară viscerală
- Durere cronică secundară musculoscheletală

Principalele afecțiuni care determină durere cronică:

- Artritele și problemele articulare
- Durerea de spate asociată unei patologii cervicale, toracale sau lombare precum protruzii discale, hernia de disc, discartroze, etc
- Rupturi musculare, întinderi musculare
- Entorse
- Traumatisme repetitive (repetitive stress injuries) - atunci când aceeași mișcare repetitivă pune presiune/stres pe o anumită zonă a corpului
- Fracturi
- Fibromialgia
- Lezuni/afecțiuni ale nervilor

Aspecte legate de durere

Durerea acută ne îngrijorează în legătură cu posibilă deteriorare a țesuturilor și de obicei apare brusc ca urmare a unui incident specific cum ar fi intervenția chirurgicală, nașterea, o fractură sau un traumatism.

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.

Despre tratamentul durerii cronice și cum ajută fizioterapie

Durerea cronică poate fi greu de tratat, dar nu imposibil. O serie de tratamente constând în: fizioterapie, tehnici de relaxare și psihoterapie pot ajuta la reducerea durerii și simptomelor asociate acesteia.

În primul rând este necesar un diagnostic pus de către medic, iar acesta poate pune întrebări precum:

- Când ați început să simțiți durerea?
- Ce parte a corpului vă doare?
- Ce fel de durere simțiți? Surdă, ascuțită, întepătoare, ca o arsură, ca un junghi, presiune? Etc
- Cât de severă este durerea pe o scară de la 1-10 ? (Scala VAS)
- Luați medicamente care să amelioreze durerea?

Pe langa examenul clinic, medicul poate considera necesar sa se efectueze si alte investigatii: analize de sange sau imagistica medicala (RMN, CT, ecografie musculoscheletala, radiografii), electromiografie (pentru conducerea nervoasa).

Tratamentul durerii cronice este stabilit de catre medic si poate fi compus din:

- FIZIOTERAPIE – incluzand aplicarea de proceduri pe baza de caldura sau crioterapie pe partile dureroase
- TECAR, LASSER etc
- Terapie manuala, trigger points, kinesio taping
- Stretching, mobilizari
- Kinetoterapie
- Terapie ocupationala
- Tehnici de relaxare
- Psihoterapie
- Terapie medicamentoasa.

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

Beneficiile exercitiilor pentru durerea cronica

Fiziokinetoterapia este inclusa in toate ghidurile de tratament pentru durerea cronica – intreaba fizioterapeutul care exercitii sunt potrivite pentru tine. Acestea pot fi incadrate in urmatoarele categorii:

- Flexibilitate (mentinerea flexibilitatii si a posibilitatii de a face miscare)
- Forta (construirea si mentinerea tonusului muscular)
- Sanatatea aparatului cardiovascular (exercitiile sunt importante pentru sanatatea inimii si vaselor de sange)
- Imbunatatirea starii de spirit (imbunatateste starea de spirit si starea de bine generala)

Mituri privind durerea cronica

Iata care sunt cele mai frecvente mituri asociate cu durerea cronica

O singura investigatie imi va oferi certitudinea unui diagnostic. FALS. Desi radiografia, CT-ul sau RMN-ul sunt investigatii cu ajutorul carora medicii pot sa stabileasca diagnosticul, se intampla frecvent ca in urma acestor investigatii sa fie descoperite probleme precum degenerarea discurilor intervertebrale, artrita sau fisurile de disc la persoane care nu resimteau durerea.

Daca ma doare inseamna ca fac ceva care este daunator corpului meu. FALS. Nivelul de durere experimentata este uneori o masura care nu evalueaza corect gradul de deteriorare a tesuturilor sau magnitudinea unui traumatism. Chiar daca o activitate este dureroasa, nu este un semn de certitudine ca activitatea desfasurata este daunatoare.

Aplecatul si ridicarea greutatilor imi inrautatesc durerea de spate. FALS. Poate fi dureros sa te apleci si sa ridici greutati atunci cand te doare spatele, insa este important sa iti dezvolti mobilitatea si forta de a te apleca si de a ridica greutati.

Ar trebui sa stau in pat si sa ma odihnesc. FALS. Reintoarcerea la miscare si la munca este o metoda mai buna pentru recuperare si prevenirea recidivelor decat daca stai in pat. Imobilitatea si odihna la pat pentru mai mult de doua zile nu s-au dovedit benefice pentru gestionarea durerilor cronice. Medicul este in masura sa recomande situatiile cand este nevoie de repaus.

Analgezicele puternice ma vor ajuta in gestionarea pe termen lung a durerii. FALS. Solutiile care sunt axate numai pe opioide pentru gestionarea durerii pot sa mascheze problemele fizice si intarzie sau impiedica recuperarea.

Interventia chirurgicala este singura mea sansa de imbunatatire. FALS. Interventia chirurgicala si procedurile invazive pot sa joace un rol in tratamentul durerii, dar nu sunt o solutie general valabila. Medicul este cel care stabileste, in functie de diagnostic, cele mai potrivite optiuni de tratament.

Durerea si capacitatea limitata de functionare inseamna ca nu am ce sa mai fac. FALS. Persoanele care fac o catastrofa din durere devin captive intr-un cer vicios de comportament evitant, durere si dizabilitate. Un fizioterapeut te poate ajuta in interpretarea durerii si in folosirea exercitiilor potrivite pentru a rupe acest ciclu si a reduce durerea.

SURSA INFORMATIEI :

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/durerea-cronica-tot-ce-trebuie-sa-stii>