

# Recuperare activa a pacientului si mijloace moderne de terapie a durerii

In cadrul spitalului nostru abordam durerea cronica in cadrul unei echipe multidisciplinare. Terapia durerii este o specialitate complementară într-o echipa medicala complexa si trebuie sa trateze pacientul cu compasiune si cu înțelegerea întregului istoric patologic.

Abordarea sistematica a cauzelor posibile si eliminarea lor prin procedee diagnostic poate duce la aflarea cauzei si la un tratament absolut de succes pentru pacient.

Fiecare pacient, in urma unui consult, va fi îndrumat către specialitatea medicala care poate trata cel mai bine durerea având ca urmare imbunatatirea calitatii vietii.

Terapia durerii presupune un grad mare de implicare si conștientizare a pacientului, pentru a obtine rezultate cat mai eficiente.

**Durerea cronica** sau **persistenta** este durerea care dureaza mai mult de 3 - 6 luni, este continua sau recurenta, avand o durata si intensitate suficient de mari pentru a afecta starea de bine a pacientului, nivelul de functionare si calitatea vietii. O definitie mai simpla pentru durerea cronica este urmatoarea: **durerea care „continua atunci cand nu ar trebui”**.

**Simptomele durerii cronice** includ:

- durerea de intensitate medie pana la severa, care nu cedeaza;
- durerea care este resimtita sub forma de intepaturi, arsura, presiune, furnicaturi;
- disconfort, senzatie de constricție, rigiditate.

Durerea cronica este adesea insotita de: oboseala, insomnie, renuntarea la anumite activitati, necesar de odihna crescut, modificari ale dispozitiei (teama, depresie, iritabilitate, anxietate, stres) si dizabilitate.

## Ce cauze are durerea cronica?

Factorii care stau la baza durerii cronice pot fi dintre cei mai diversi. Deseori, procesul normal de imbatranire poate afecta oasele si articulatiile in moduri care provoaca durere cronica. Alte cauze frecvente ale durerii cronice sunt leziuni ale nervilor si alte leziuni care nu reusesc sa se vindece in mod corespunzator.

## Cum tratam durerea cronica?

**Managementul eficient al durerii** nu se rezuma pur si simplu la prescrierea unui tratament analgezic. Tratamentul durerii ar trebui sa ia in considerare si simptomele asociate durerii.

Din pacate, multi pacienti considera ca tratamentul farmacologic este cea mai buna solutie pentru rezolvarea problemelor de sanatate. Aceasta concepie gresita trebuie inlocuita cu ideea ca pacientul trebuie sa participe activ pentru redobandirea starii de sanatate.

In absenta unui „standard de aur” in tratamentul durerii cronice, este ideala o abordare multimodala, care incorporeaza tratamente farmacologice si nonfarmacologice, precum si adaptarea la nevoile fiecarui pacient in parte. Rezultatele, in cazul oricarui tratament, nu ar trebui sa fie cuantificate numai in ameliorarea durerii, ci si intr-o imbunatatire a calitatii vietii.

## **Tratamentul nonfarmacologic**

**Tratamentul nonfarmacologic** ar trebui sa fie primul pas in managementul durerii cronice. Indepartarea fricii, incurajarea pacientului sa se descurce singur, folosirea masurilor adaptative si orientarea atentiei catre simptomele asociate durerii sunt la fel de importante ca abordarea specifica a durerii. Tratamentul nonfarmacologic cuprinde **terapii pasive si active**.

### **Terapiile pasive**

**Terapiile pasive** includ: terapii fizicale, manipulari si mobilizari, oxigen hiperbaric, stimulare electrica nervoasa transcutanata.

- **terapiile fizicale** sunt metode care nu necesita consum de energie din partea pacientului si care pot oferi ajutor pe termen scurt in durerea cronica. Aceste terapii includ: parafina, ultrasunetele, ionoforeza, terapia cu lumina, electroterapia antalgica.

- **oxigenul hiperbaric (HBO)** implica administrarea de oxigen intr-o camera sub presiune pentru a creste cantitatea de oxigen la nivelul tesuturilor corpului.

- **electrostimularea** reprezinta utilizarea terapeutica a energiei electrice si este o alta metoda care poate fi utilizata in tratamentul durerii. Electroterapia transcutanata este reprezentata de:

**TENS** (cea mai comuna forma de electroterapie, in care stimulul electric este aplicat pe suprafata pielii) si de **curentul interferential**, care penetreza in profunzime.

### **Terapii active**

**Activitatea fizica** in aproape orice forma este esentiala la toti pacientii cu afectiuni musculo-scheletale. Exerciitiul fizic are multe efecte benefice atat asupra starii fizice, cat si asupra starii psihice la pacientii cu durere cronica. Activarea mecanismelor descendente inhibitoare este considerata a fi mecanismul de actiune pentru ameliorarea durerii pentru multe din aceste tratamente. Scopul principal este pastrarea pacientilor cu durere cronica activi fizic cat mai mult timp posibil. Inactivitatea este daunatoare, in ciuda ameliorarii temporare a simptomelor. Exerciitiul terapeutic poate fi clasificat in:

- exercitii de miscare;
- exercitii de intindere;
- exercitii de crestere a fortei musculare;
- exercitii conditionat cardiovasculare.

Terapia activa se bazeaza pe filosofia ca exercitiile terapeutice sunt benefice pentru restaurarea flexibilitatii, fortei, rezistentei, functiei si poate atenua disconfortul. Terapia activa necesita implicarea pacientului pentru a finaliza un exercitiu sau o sarcina.

- antrenamentul functional

Durerea cronica poate limita chiar si cele mai simple activitatile zilnice. Un program activ de succes se concentreaza pe cresterea capacitatii de a efectua sarcini functionale. De exemplu, aceasta ar putea insemna posibilitatea de a indeplini sarcinile de uz casnic sau de a reveni la locul de munca. In aceste situatii, recastigarea independentei determina in mod evident o mai buna calitate a vietii.

Activitatea functionala este la fel de importanta ca si efectuarea unui program de exercitii fizice zilnic.

Ridicarea, transportul, impingerea, tragerea, indoirea, dexteritatea digitala si manipularea sunt toate exemple de miscari functionale care sunt folosite zilnic. Activitatile de agrement sunt incluse in aceasta categorie. Capacitatea de a efectua un nivel mai ridicat activitati de agrement serveste mai multe scopuri: socializarea, utilizarea in mod activ a timpului si crearea unei stari de bine.

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

- **acetaminofenul** ramane analgezic cel mai frecvent utilizat pentru gestionarea durerilor musculo-scheletale, desi se pare ca pacientii prefera antiinflamatoarele nesteroidiene (AINS). Acetaminofenul, in combinatie cu alti agenti, cum ar fi *codeina* sau *tramadolul*, poate determina un risc cumulativ pentru supradozarea acetaminofenului atunci cand pacientii continua sa utilizeze suplimentar aceste medicamente contrar recomandarilor.
- **antiinflamatoarele nesteroidiene traditionale** si **cele de ultima generatie** au jucat un rol important in managementul durerii, mai ales in combaterea inflamatiei. Acesti agenti sunt insa recunoscuti acum pentru faptul ca se asociaza cu efecte adverse grave asupra tractului gastrointestinal, rinichilor, ficatului si sistemului cardiovascular. In prezent, orice utilizare a acestora se face cu recomandarea de a fi administrati doze minime si timp cat mai scurt.
- **analgezicele opioide** Medicamente opioide ofera cea mai buna analgezie pentru aproape orice durere, dar utilizarea lor este limitata de efectele secundare imediate, precum si in ceea ce priveste siguranta pe termen lung.
- **medicamentele adjuvante** pot fi definite ca agenti a caror functie principala nu este ameliorarea durerii, ci modificarea perceptiei durerii de catre pacient. Desi au fost utilizate initial in managementul durerii neuropatice, s-a dovedit ulterior ca ar avea un efect in fibromialgie, acest lucru crescand interesul in utilizarea lor in alte afectiuni musculo-scheletale dureroase. Cele doua clase de medicamente care au fost cel mai studiate pentru efectele analgezice sunt antidepresivele si anti-convulsivantele.
- **tratarea deficitului de vitamina D** Studii recente arata ca un deficit de vitamina D poate contribui la durerile cronice. Vitamina D este vitala pentru absorbtia fixarea calciului in oase si imbunatatirea fortei musculare.

### **Tratamentul invaziv**

- **injectii locale cu corticosteroizi** in articulatii si in tesuturile moi. Steroizii intraarticulari sunt eficienti pe termen scurt (1 - 3 saptamani) realizand ameliorarea durerii, dar nu par a imbunatati functia sau a oferi ameliorarea durerii pentru perioade de timp mai lungi.
- **infiltratii la nivelul coloanei vertebrale** - implica injectarea de steroizi la nivelul coloanei vertebrale (cel mai frecvent lombare) cu scopul de a reduce inflamatia in jurul radacinilor nervilor spinali si a tesuturilor adiacente diminuand durerea.
- **infiltratii cu substante vascoelastice** -presupune injectarea de substante lubrifiante (acid hialuronic si derivati) in articulatii (frecvent in articulatia genunchiului) pentru a reduce durerea si a imbunatati mobilitatea.
- **interventia chirurgicala de protezare** - pentru articulatii grav afectate, mai ales articulatiile coxofemorale si genunchi.

### **Tratam durerea cronica datorata urmatoarelor patologii**

- Nevralgie cervico - brahiala
- Periartrita scapula - humerala
- Artrite - diferite localizari - umar ,cot, mana sau degete ,sold, genunchi, glezna si, degete picior
- Alta patologie periarticulara - epicondilita , tendinite si tenosinovite cu orice localizare, bursite cu orice localizare, chisti

- Lumbago, lombosciatica, lombocruralgie
- Sindrom de tunel carpian, tarsian sau orice patologie de incarcare tronculara nervoasa
- Durerea neuropata
- Nevralgia de trigemen
- Patologie articulara degenerativa sau artroze
- Patologie articulara inflamatorie
- Deformari rahidiene ale adultului
- Recuperarea in algodistrofiile simpaticice reflexe
- Recuperarea patologiei postraumatice
- Leziuni vertebro-medulare fara atingeri neurologice
- Leziuni traumatice ale membrilor superioare (umeri, regiune brahiala, cot, antebrat, radio- carp, mana)
- Leziuni traumatice ale membrilor inferioare (bazin, coapsa, genunchi, gamba, glezna, picior)
- Leziuni traumatice ale toracelui
- Leziuni traumatice musculare generalizate
- Politraumatisme
- Recuperarea pacientilor cu cicatrici post arsura stabili hemodinamic
- Recuperarea in domeniul chirurgiei ortopedice gen artroplastii, artroscopii ( umar, cot, sold, genunchi, picior)

#### **Sfaturi utile pentru pacientii cu durere cronica:**

- adoptati o dieta sanatoasa, echilibrata;
- incercati sa indepartati stresul din viata cotidiana; acesta intensifica si intretine durererea cronica;
- renutati la fumat, deoarece acest obicei poate agrava durerea;
- reduceti consumul de alcool, deoarece agraveaza problemele de somn;
- practicati exercitii de respiratie profunda sau de meditatie - va vor ajuta sa va relaxati;
- practicati exercitiu fizic zilnic, deoarece determina ameliorarea durerii cronice, prin eliberarea de endorfine.
- apelati la masaj, pentru calmarea durerii;
- nu ezitati sa apelati la psihoterapia individuala sau la cea de grup.

#### **Urmati cele 6 principii ale unui stil de viata sanatos:**

##### **1. Respecta regulile unei nutritii optime**

**I. Mananca alimente integrale, neprocesate.**

**II. Introdu varietatea in dieta ta.**

**III. Consuma cantitati mari de legume**

**IV. Practica mancatul constient.**

##### **2. Practica orice activitate fizica**

Pentru a avea o viata lunga si fara boli, alaturi de o dieta sanatoasa trebuie sa faci si sport. Mai exact, orice tip de activitate fizica. Gaseste cateva exercitii sau sporturi care te atrag si practica-le constant. Incearca sa faci sport de doua ori pe saptamana. Chiar daca ai un job solicitant si nu-ti permite timpul sa mergi de doua ori pe saptamana la sala, fa cateva exercitii simple acasa sau, de ce nu, la birou. De exemplu, ridica-te de pe scaun la fiecare 30 de minute si mergi timp de 1 minut prin incapere. Acasa, incearca sa faci dimineata cateva flotari, genuflexiuni si abdomene pentru a te

mentine in forma. Ai weekend-ul liber? Plimba-te cu bicicleta prin parc sau cu rolele. Sau scoate-ti catelul afara. Mersul pe jos este foarte sanatos.

Daca esti incepator si vrei sa mergi la sala de fitness, iti recomandam sedintele de pilates. Sunt potrivite pentru tine deoarece iti protejeaza articulatiile, te ajuta sa-ti controlezi musculatura abdominala, echilibrul si respiratia.

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.

- Oferă-i organismului suficient timp să se odihnească (relaxare, somn)
- Elimina stresul din viața ta
- Gândește pozitiv pentru a avea o viață echilibrată
- Fii o persoană moderată

**Declarația de la Montreal 2010 "Accesul la tratamentul durerii este un drept fundamental al omului"**

Art. 1 Toti oamenii au dreptul de a avea acces la tratamentul durerii fara discriminare.

Art. 2 Toti oamenii au dreptul de a fi informati asupra durerii si a accesului la tratarea acesteia.

Art. 3 Persoanele cu durere au acces neingradit la diagnosticarea si tratarea durerii de catre profesioniști calificati.