

Recuperarea activă a pacientului și stilul de viață sănătos – elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Durerea cronică este considerată în general 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 și adesea chiar cauzează 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 teamă de reîmbolnăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obișnuită sau la distracțiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronică sunt:

- durerea de cap,
- nevralgia cervico-brahială, intercostală
- durerea dorso-lombară,
- durerea legată de cancer,
- durerea artritică,
- durerea postoperatorie
- durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor),
- durerea psihogenă (durerea datorată nu unei boli trecute leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară).

Tratamentul durerii cronice de regulă implică medicamente și terapie fizică. Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ antiinflamatoare, analgezice, antispastice, antidepresive și anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajută persoanele cu diferite tipuri de durere. Țineți cont de recomandarea medicului! Folosiți

medicamente cu acțiune de lungă durată pentru durerile constante. Medicamentele cu acțiune de scurtă durată tratează durerile trecătoare.

Pentru managementul durerii nu există standard european specific și de aceea în opțiunile la care recurgem trebuie să ținem cont de avantajele și dezavantajele fiecărei metode corelată cu nevoile individuale.

Unele tipuri de terapie ajută la reducerea durerii dvs. precum și sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, înotul sau bicicleta). 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 care vă ajută să vă relaxați (meditația sau yoga) și poate ajuta la diminuarea stresului.

Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice. Somnul adecvat noaptea și nu moșăitul ziua 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.

Recuperarea este un proces complex care necesită răbdare și sprijin din partea personalului medical precum și susținere din partea familiei și a prietenilor.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu vor anula complet durerea dar terapia va reduce nivelul de durere pe care îl aveți.

Vorbiți cu medicul pentru a afla cel mai bun mod de a vă controla durerea!

Un **program de recuperare** este constituit din totalitatea procedeeleor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care suferă de diferite afecțiuni. Programul de recuperare este un proces centrat pe pacient coordonat de către medicul specialist de Recuperare Medicală susținut de o echipă multidisciplinară formată din medici, asistenți fizioterapeuți, kinetoterapeuți, maseuri, psihologici, logopezi și alți specialiști.

Este individualizat, adaptat vârstei și resurselor pacientului, bolilor asociate. Ține cont de prognosticul afecțiunii generatoare de dizabilitate, de natura deteriorărilor fizice și cognitive și de capacitatea persoanei de a dobândi noi cunoștințe și abilități care i-ar permite să-și îmbunătățească gradul de activitate și participare.

Metodele de reabilitare diferă de la o persoană la alta, însă au același scop și anume:

- dobândirea unui status funcțional, care să ofere independența și ajutor minim din partea celorlalte persoane
- acomodarea fizică și psihică a persoanei cu schimbările determinate de boală
- integrarea corespunzătoare în familie și comunitate.

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori, precum: afecțiunea de care a suferit, vârstă pacientului și bolile asociate. Funcțiile motorii (folosirea membrelor, mersul) se recuperează după un interval relativ scurt de timp, de aceea este foarte important ca reabilitarea și recuperarea fizică să înceapă cât mai curând posibil. Pacientul este încurajat să se ridice din pat și să încerce să facă câțiva pași. În unele cazuri acest proces poate să dureze până ce pacientul își reface forță musculară și învață să pășească din nou (învață să meargă a doua oară).

Obiectivele programului de recuperare medicală sunt:

- Previne apariția complicațiilor postoperatorii imediate (tromboza venoasă profundă, trombembolism pulmonar, etc)
- Previne efectele imobilizării prelungite (decondiționare fizică, hipotrofie musculară, scăderea toleranței la efort, scăderea toleranței de a menține poziția șezândă, ortostatismului, scăderea amplitudinii de mișcare la nivelul articulațiilor)
- Scăderea durerii
- Creșterea capacității funcționale la un nivel de independență și suport minim din partea familiei

- Creșterea forței musculare
- Creșterea toleranței la efort
- Corectarea deficitului respirator
- Îmbunătățirea echilibrului, coordonării și controlului
- Relaxare, îmbunătățirea posturii
- Creșterea calității vieții și a posibilității reinsertiei socio-profesionale
- Acomodarea fizică și psihică a persoanei cu schimbările determinate de boală (psihoterapie)
- Scade stres-ul, depresia și anxietatea
- Scurtarea perioadei de spitalizare postoperator

Pentru a atinge aceste obiective, programul de recuperare medicală se inițiază cât mai precoce posibil.

Programul de reabilitare include:

- proceduri fizicale terapeutice
- exerciții fizice
- tratament medicamentos (dacă este necesar)
- consiliere psihologică
- încurajarea activităților sociale (plimbările, cititul, etc.)
- participarea la diferite programe educaționale
- stil de viață sănătos
- încurajarea unor activități care pot susține independența necesară desfășurării unei vieți normale.

Mișcarea poate fi:

Mișcarea poate fi:

- activă – efectuată de către pacient, în mod liber sau îngreunată cu aparate sau cu obiecte;
- pasivă – efectuată de către terapeut, cu scopul mobilizării diferitor articulații, al întinderii și detensionării musculare sau al stimulării circulației în anumite regiuni ale corpului;
- activo-pasivă – când terapeutul ghidează mișcarea pacientului pentru ca aceasta să fie corectă din punct de vedere biomecanic.

Mobilizarea activă voluntară reprezintă fundamentul oricărui program kinetoterapeutic profilactic, terapeutic sau de recuperare. Mișcarea voluntară se realizează prin contracție musculară și prin consum energetic. În mișcarea activă voluntară contracția este izotonă, dinamică, mușchiul modificându-și lungimea prin apropierea sau îndepărtarea capetelor de inserție.

Stilul de viață sănătos este un cumul de aspecte, de la sănătatea corpului fizic, la cea psihică, emoțională, spirituală, relațională și financiară.

Principiile de baza ale unui stil de viață sănătos:

1. Alimentatia sănătoasă – o sursă de energie

Pentru o alimentație sănătoasă, nutriționiștii recomandă să se combine alimente din toate categoriile, dar cu măsură și la ore potrivite.

Iată câteva sfaturi din partea specialiștilor legat de ce să mănânci ca să ai un stil de viață mai sănătos:

- **Consumă predominant alimente naturale, de origine vegetală** cum ar fi fructele, legumele și leguminoasele (fasole, linte, năut), zarzavaturi, cerealele integrale (orez brun, paste din făina integrală, secară, ovăz, etc.). Acestea sunt cele care îți dau energie.
- **Optează pentru fructe și legume proaspete**, ideal locale și de sezon. În extra-sezon acestea sunt culese mai devreme, răcite și încălzite, ceea ce le ia din gust. De asemenea, dacă sunt de import, durează mai mult până când ajung la noi pe piață, astfel că își pierd o parte din gust și din nutrienți.
- Pentru proteine, alegeți **carne slabă** (pui, iepure, mușchiulet de porc) și **pește**, ouă proaspete.
- Lactatele sunt principala sursă de calciu, însă optează pentru **lactate cu conținut redus de grăsimi (în mod natural)**, de preferat cele fermentate (iaurt, kefir, lapte bătut, sana). Asta înseamnă că brânza topită, cașcavalul sau variantele de lapte sau iaurt cu adaos de fructe, zahăr sau dulceață se consumă mai cu prudență.

- Se recomandă și alimente precum **nucile** românești, alune, caju, migdale și **semințele** (în, susan, floarea soarelui, dovleac), însă crude și simple fără alte adaosuri.
- Alege **gustări sănătoase** cum ar fi fructele proaspete, fructele uscate (caise, smochine, curmale, goji) dar cu măsură, legumele, nucile sau iaurturile simple.
- În vârful piramidei se află carnea roșie, pâinea și pastele din făină albă, untul și margarina, dulciurile și băuturile pe bază de zahăr, cartofii și orice alte produse rafinate (semi-preparate, conserve, mezeluri).
- **Evită consumul de alcool, fumatul și renunță la orice alte astfel de vicii.** Nu te păcăli singur spunându-ți că o alimentație sănătoasă compensează efectele nocive pe care acestea le au asupra corpului.

Hidratarea: 6-8 pahare de apă pe zi (aproximativ 2 litri) de apă pe zi (NU cafea în exces, băuturi dulci sau acidulate, sucuri, de preferat apă plată).

2. Somnul – perioada în care organismul se reface

Somnul este de asemenea, esențial în menținerea sănătății fizice și psihice. Un somn adânc și odihnitor te ajută să ai un sistem imunitar mai puternic, mai multă energie, să te concentrezi mai bine și să îți îmbunătățești memoria și să ai o stare generală mai bună.

Privarea de somn pe termen lung are efecte negative asupra sănătății, putând duce la apariția unor boli cronice precum obezitatea și diabetul zaharat sau a bolilor cardiovasculare.

Contează atât calitatea, cât și cantitatea somnului. În funcție de organismul fiecăruia, se recomandă **6-8 ore de somn pe noapte** pentru a te simți odihnit și plin de energie. Dacă dormi prea puțin, organismul nu va putea face față stresului de a doua zi. Somnul pierdut nu se recuperează niciodată în totalitate.

Organismul nostru are așa numitele ritmuri circadiene – sau „ceasul biologic” – prin care se sincronizează cu ciclul unei zile. Astfel, **cel mai odihnitor somn are loc între orele 22.00 și 6.00**. Dar nu este un program

tocmai ușor de respectat. Încearcă totuși, să **te duci la culcare înainte de 12 noaptea și să dormi cele 6-8 ore zilnice.**

3. Stil de viață activ – fă sport cu regularitate

Sedentarismul este una dintre „bolile” secolului, însă dacă alegi să ai un stil de viață sănătos, cu siguranță va fi nevoie să faci o schimbare în acest sens.

Sportul nu trebuie să fie o corvoadă pentru că atunci faci mai degrabă rău decât bine. Gândește-te la ceva ce îți place să faci și începe de acolo. Poate fi să dansezi, să te plimbi, să faci cățărări, etc.

Se recomandă să faci antrenament **cel puțin o oră de trei ori pe săptămână, sau măcar 30 de minute în fiecare zi.**

Te poți asigura că strecoți doza de mișcare zilnică prin mici trucuri:

- Urcă scările în loc să iei liftul!
- Coboară cu o stație de autobuz mai devreme decât de obicei sau, dacă ai ocazia, mergi pe jos în loc să folosești transportul în comun!
- Mișcă-te în casă în timp ce vorbești la telefon sau ia-ți 10-15 minute să faci câteva [exerciții de slăbit acasă](#), cât să-ți pui sângele în mișcare!
- Fă stretching în timp ce te uiți la televizor – sau mai degrabă uită de televizor și ieși la o plimbare!
- Fă câteva pauze scurte de 5 minute la birou și fă mișcare!

Miscarea contribuie la menținerea unei stări de bine, a longevității și a sănătății generale, acestea fiind **benefice atât pentru fizic cât și pentru psihic** – ajuta la [controlul greutății corporale](#), crește încrederea în sine și voința, menține sănătatea oaselor, mușchilor și a articulațiilor, stimulează imunitatea, reduce oboseala psihică și lista poate continua.

4. O atitudine pozitivă – cheia menținerii stării de bine

Multe încercări de a slăbi, de a renunța la fumat sau de a face orice alte schimbări eșuează pentru că nu stăm bine la capitolul atitudine pozitivă. Atitudinea pozitivă implică o **gândire echilibrată și o bunăstare emoțională.**

5. Socializarea – relațiile puternice fac parte dintr-un stil de viață sănătos

Un stil de viață sănătos presupune și să te simți în siguranță în orice moment – sunt extrem de multe frici pe care continuăm să le avem, cea de singurătate fiind printre cele mai mari. Singurătatea poate duce la depresie care, la rândul ei, poate evolua în afecțiuni mult mai grave.

De aceea se recomanda tuturor să dezvolte **relații puternice**. Găsește în prima faza acele persoane cu care te simți bine – familie, prieteni – și focusează-te pe creșterea și devoltarea acestor relații.

6. Antrenează-ți mintea ca să o păstrezi „tânără”

Nici mintea nu trebuie neglijată când vrei să adopți un stil de viață sănătos, cu toate că mulți tindem să ne focusăm pe alimentație și mișcare, eventual și relaxare.

Însă la fel ca orice altceva ce ține de organism și creierul are de suferit când nu ne preocupăm de sănătatea noastră. Lipsa somnului afectează puterea de concentrare, alimentația proastă poate influența capacitatea de învățare și lista poate continua.

Lucrurile sunt valabile și invers – dacă nu te poți concentra îți poate lua mai mult timp să faci un task, poate vei sta peste program la muncă, astfel că te vei stresa.

Educația (include și autoeducația, dezvoltarea personală). 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.

Managementul stresului (managementul energiei): să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune, să nu lăsăm necazurile, stresul să ne doboare altfel sistemul imunitar va scădea și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli și afecțiuni care pot deveni grave. Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic ascultând muzică ce

ne relaxează, sau citind o carte, ieșind 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.