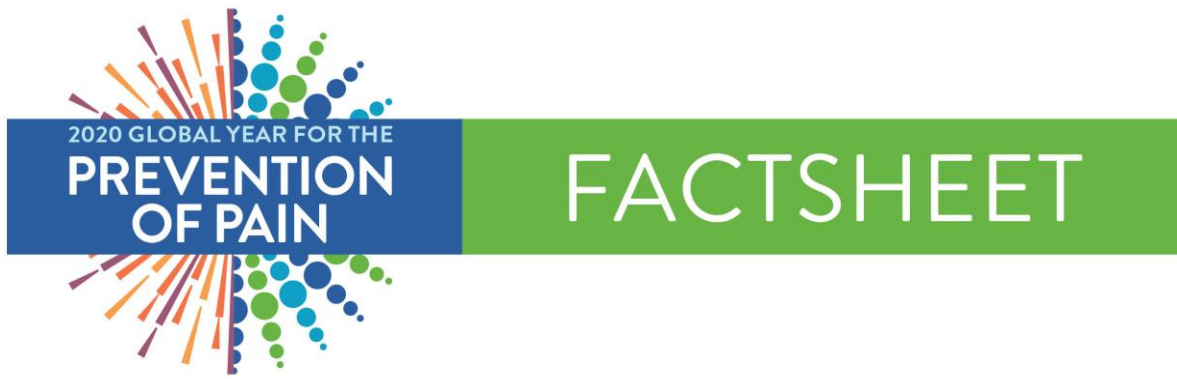




Συνεργασία με τον Επαγγελματία Υγείας σας για την Πρόληψη του Πόνου: Πληροφορίες για τους Ασθενείς

Ο πόνος, μια μικρή λέξη που χρησιμοποιείται από τους ανθρώπους ανά τον κόσμο για να περιγράψει ένα εύρος δυσάρεστων συναισθημάτων, επηρεάζει όλους μας σε κάποια στιγμή στην ζωή μας. Ο πόνος είναι φυσιολογικό και απαραίτητο κομμάτι της ζωής μας. Όταν ένα άτομο βιώνει πόνο, επηρεάζεται σε πολλές πτυχές της ζωής του, όπως σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Ο πόνος που έχει ξεκινήσει πρόσφατα, είναι γνωστός ως οξύς πόνος. Ο οξύς πόνος συνήθως συσχετίζεται με τραυματισμό των ιστών και γενικά υποχωρεί όσο επέρχεται η επούλωση [6]. Ο οξύς πόνος είναι βοηθητικός καθώς μας προειδοποιεί να φροντίσουμε το σώμα μας, προστατεύοντας την τραυματισμένη περιοχή, μέχρι να επουλωθεί. Ο χρόνιος πόνος είναι διαφορετικός. Ο χρόνιος πόνος είναι όταν ο πόνος είναι παρόν για περισσότερο από τρεις μήνες. Συνήθως, ο χρόνιος πόνος δεν συσχετίζεται με τραυματισμό των ιστών και μπορεί να αποτελέσει μια ασθένεια από μόνη της. Είναι επίσης πιθανό να έχεις οξύ και χρόνια πόνο ταυτόχρονα, όπως για παράδειγμα αν έχεις χρόνια πόνο και τραυματιστείς, τότε θα βιώνεις οξύ και χρόνια πόνο την ίδια στιγμή, έως ότου ο τραυματισμός να μην χρειάζεται πλέον προστασία, με τον χρόνο πόνο να συνεχίζεται. Προσπάθειες θεραπείας για τον χρόνο πόνο με ανάπαυση και αποφυγή δραστηριοτήτων δεν είναι χρήσιμες και μπορούν να επιφέρουν μεγαλύτερο πόνο και μείωση της ικανότητας για συμμετοχή στην καθημερινότητα. Ο χρόνιος πόνος επηρεάζει ένα στα πέντε παιδιά και ενήλικες και είναι ακόμα πιο συνηθισμένος ανάμεσα στις ευπαθείς ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων της τρίτης ηλικίας, των βετεράνων και των εγχώριων πληθυσμών [1,2]. Σχεδόν ένα στα είκοσι άτομα έχουν σημαντικό περιορισμό στις καθημερινές δραστηριότητές τους εξαιτίας του χρόνιου πόνου (όπως να πάνε στο σχολείο ή στην εργασία ή να ολοκληρώσουν τις δουλειές του σπιτιού). Σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο, θα συζητήσουμε μερικά σημεία κλειδιά, στα οποία οι άνθρωποι με χρόνο πόνο και οι ερευνητές που έχουν ασχοληθεί με το θέμα έχουν καταλήξει ότι είναι χρήσιμα για την πρόληψη του χρόνιου πόνου.

Η επικοινωνία είναι σημαντική

Όταν οι άνθρωποι έχουν πόνο και συμβουλευονται ένα επαγγελματία υγείας, είναι πολύ σημαντικό να έχουν κατανοήσει τη διάγνυσή τους. Η αμφιβολία της διάγνωσης (ή η μειωμένη αντίληψη της επεξήγησης ή οι λάθος ετικέτες που χρησιμοποιούνται για την επεξήγηση των συμπτωμάτων πόνου) σχετίζονται με την έλλειψη εμπιστοσύνης στο ιατρικό σύστημα και πιθανόν μειώνεται η συμμόρφωση και τα οφέλη της θεραπείας [2,4]. Η ξεκάθαρη επικοινωνία μεταξύ των ασθενών και των επαγγελματιών υγείας μειώνει το άγχος της ασθένειας και του πόνου. Η μείωση του άγχους είναι σημαντική αν ένα άτομο βιώνει χρόνο πόνο, καθώς ανησυχεί ότι αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ταλαιπωρία και μείωση της λειτουργικότητας. Η συνεργασία με έναν επαγγελματία υγείας

που επικοινωνεί ξεκάθαρα, δίνει την δυνατότητα στο άτομο να απευθύνει ερωτήσεις και να αναφέρει τυχόν προβληματισμούς και αυτό κάνει την διαφορά. Η αίσθηση ότι κάποιος ασχολείται με την φροντίδα σας, μπορεί να μειώσει τον πόνο και να βελτιώσει τα αποτελέσματα της υγείας σας.

Όταν πρόκειται να επισκεφθείτε ένα επαγγελματία υγείας είναι χρήσιμο να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

Ετοιμαστείτε: καταγράψτε συγκεκριμένες ερωτήσεις, οι οποίες σας προβληματίζουν, με σειρά σημαντικότητας.

Απευθύνετε ερωτήσεις και βεβαιωθείτε ότι κατανοήσατε τις απαντήσεις.

Επαναλάβετε ότι σας είπε με δικά σας λόγια, έτσι ώστε να ελέγξετε αν καταλάβατε σωστά.

Αναλάβετε δράση για οτιδήποτε χρειαστεί να κάνετε μετά [3].

Υπάρχουν Διαφορετικά Είδη Πόνου

Όλοι οι πόνοι δεν είναι ίδιοι. Ο οξύς πόνος συνδέεται με την πραγματική ή πιθανή βλάβη των ιστών. Αυτό είναι το καθημερινό είδος πόνου, το οποίο είναι βοηθητικό και μας προτρέπει να προστατεύσουμε την επώδυνη περιοχή, έτσι ώστε να επουλωθεί. Ο οξύς πόνος θα πρέπει να διακρίνεται από τον χρόνιο πόνο, ο οποίος δεν έχει προστατευτικό ρόλο. Ο χρόνιος πόνος συμβαίνει όταν το νευρικό σύστημα γίνεται πιο ευαίσθητο (ο νέος όρος για αυτό το είδος πόνου είναι Nociceptive και αναφέρεται σε πόνο που προκύπτει από μεταβολές στη βλαπτική λειτουργία). Αυτός ο πόνος μπορεί να έχει ξεκινήσει ως οξύς πόνος μετά από κάποιο τραυματισμό ή βλάβη των ιστών, αλλά αυτό δεν είναι πάντα απαραίτητο για την ανάπτυξη του. Ο χρόνιος πόνος δεν είναι επικοδομητικός και η προστασία ή ακινητοποίηση της επώδυνης περιοχής του σώματος, δε συμβάλλει στην επούλωση και στην πραγματικότητα χειροτερεύει το μέγεθος του πόνου. Ο νευροπαθητικός πόνος είναι ένας τύπος χρόνιου πόνου, όπου συμβαίνει μετά από κάποια ασθένεια ή βλάβη των νευρών. Και σε αυτή την περίπτωση ο πόνος δεν έχει ρόλο προστατευτικό και η ακινητοποίηση της περιοχής δεν επιτρέπει την επούλωση. Ο νευροπαθητικός και ο χρόνιος πόνος απαιτούν διαφορετική προσέγγιση θεραπείας από τον οξύ πόνο και αυτές οι θεραπείες συνήθως καταδεικνύουν την ανάγκη για αύξηση της λειτουργικότητας σε όλες τις πτυχές της ζωής.

Μπορεί να είναι Ασφαλές να Κινείσαι Ακόμα και Αν Υπάρχει Πόνος

Ο πόνος δεν είναι ακριβές εργαλείο για την έκταση της βλάβης των ιστών. Όταν το σώμα τραυματιστεί, η επουλωτική διαδικασία απελευθερώνει χημικές ουσίες, οι οποίες κάνουν τα νεύρα μας πιο ευαίσθητα. Το γεγονός αυτό μπορεί να αυξήσει τον πόνο, ακόμα και αν ο τραυματισμός επουλώνεται. Γενικά, είναι σημαντικό να ξεκινά η δραστηριότητα σταδιακά μόλις αρχίσει να υποχωρεί ο οξύς πόνος. Όταν θεραπεύουμε τον χρόνιο πόνο, είναι σημαντικό να αυξήσουμε την κίνηση σταδιακά. Αυτό επιτυγχάνεται με τον ορισμό μιας γραμμής βάσης και στην συνέχεια πρόοδος με μικρά βήματα, προκειμένου να αυξηθεί η δραστηριότητα τόσο όσο ο πόνος δεν θα χειροτερεύει. Η συναισθηματική δυσφορία μπορεί να χειροτερέψει τον πόνο, αφού οι περιοχές του εγκεφάλου που επεξεργάζονται τον πόνο και ορίζουν τα συναισθήματα είναι πολύ κοντά μεταξύ τους. Αν ο πόνος δεν βελτιώνεται μετά από τον τραυματισμό, ή αν έχεις χρόνιο πόνο ίσως χρειάζεται να απευθυνθείς σε έναν επαγγελματία

υγείας ή ακόμα και σε έναν ειδικό για τον πόνο. Είναι συνήθως ασφαλές και απαραίτητο να ξεκινάς να κινείσαι, να κάνεις τις δραστηριότητες σου και να ζεις την ζωή σου ακόμα και αν υπάρχει λίγος πόνος.

Είναι Σημαντικό να Αντιμετωπίζουμε τα Συναισθήματα μας Όταν Έχουμε Πόνο

Ο πόνος είναι σχεδόν παγκοσμίως αποτρεπτικός ή δυσάρεστος. Η εμπειρία του πόνου επηρεάζει και επηρεάζεται από τα συναισθήματα μας, τις σκέψεις μας, τις συμπεριφορές μας και το κοινωνικό περιβάλλον. Υψηλά επίπεδα ανησυχίας και κακής διάθεσης είναι συχνά σε ανθρώπους με χρόνια πόνο [5]. Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνιου πόνου απαιτεί την επίγνωση και δεξιότητες προκειμένου να διαχειριστείτε τις άλλες πτυχές της ζωής σας και μπορούν να επηρεάσουν ή και να επηρεαστούν από την επίδραση του πόνου. Είστε ανήσυχος, αγχωμένος, καταθλιπτικός, θυμωμένος, ευέξαπτος, στρεσαρισμένος; Όλα αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν την λειτουργία του νευρικού μας συστήματος. Αν δεν διαχειρίζεσαι αυτά τα συναισθήματα σωστά, μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες ανάπτυξης του χρόνιου πόνου και μπορούν επίσης να αυξήσουν την ταλαιπωρία αν ο χρόνιος πόνος είναι ήδη παρών. Μια ολιστική προσέγγιση θεραπείας του ατόμου και όχι μόνο του σώματος, είναι σημαντική όταν θεραπεύουμε τον πόνο.

Σύνοψη

Υπάρχουν πολλά που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου για να μειώσεις την επίδραση του οξέος πόνου και να προλάβεις την ανάπτυξη του χρόνιου πόνου. Έχοντας την γνώση και την κατανόηση των φαινομένων του πόνου, έχοντας καλή επικοινωνία με τον επαγγελματία υγείας σου, μένοντας δραστήριος και φροντίζοντας την ψυχική σου υγεία μπορείς να μειώσεις τον πόνο και το ρίσκο να αναπτύξεις χρόνια πόνο. Η ενεργός συμμετοχή σας στην δική σας περίθαλψη και στην διαχείριση του πόνου συνιστά μεγάλη διαφορά στον πόνο.

Υπάρχουν πολλές πηγές διαθέσιμες, όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τα άτομα με πόνο για να κατανοήσουν περισσότερα για την κατάστασή τους. Μερικά που προτείνουμε είναι τα παρακάτω:

- Για τα παιδιά με πόνο: <https://www.aboutkidshealth.ca/pain>
- Μαθαίνοντας για τον πόνο – Retrain Pain Foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- Μαθαίνοντας για τον πόνο – Tame the Beast: <https://www.tamethebeast.org/>
- Κατανοώντας τον πόνο σε πέντε λεπτά: https://www.youtube.com/watch?v=C_3phB93rvI
- Κατανοώντας τον πόνο - Elliot Krane – Το Μυστήριο του Χρόνιου Πόνου: <https://www.youtube.com/watch?v=J6--CMhcCfQ>
- Κατανοώντας τον πόνο σε παιδιά: <https://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/painbytes>

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- [1] Health NDo, Africa SS, Council SAMR, ICF. South Africa Demographic and Health Survey 2016. Pretoria, South Africa: National Department of Health Statistics South Africa South African Medical Research Council ICF 2019.
- [2] King S, Chambers CT, Huguet A, MacNevin RC, McGrath PJ, Parker L, MacDonald AJ. The epidemiology of chronic pain in children and adolescents revisited: a systematic review. Pain 2011;152(12):2729-2738.
- [3] Lorig KR, Holman HR, Sobel DS, Laurent DD, Gonzalez VM, Minor M. Living a Healthy Life with Chronic Conditions: Self-Management of Heart Disease, Arthritis, Diabetes Boulder, CO: Bull Publishing Company, 2012.
- [4] Neville A, Jordan A, Beveridge JK, Pincus T, Noel M. Diagnostic Uncertainty in Youth With Chronic Pain and Their Parents. The journal of pain : official journal of the American Pain Society 2019;20(9):1080-1090.

[5] Rayner L, Hotopf M, Petkova H, Matcham F, Simpson A, McCracken LM. Depression in patients with chronic pain attending a specialised pain treatment centre: prevalence and impact on health care costs. *Pain* 2016;157(7):1472-1479.

[6] Treede R-D, Rief W, Barke A, Aziz Q, Bennett MI, Benoliel R, Cohen M, Evers S, Finnerup NB, First MB, Giamberardino MA, Kaasa S, Korwisi B, Kosek E, Lavand'homme P, Nicholas M, Perrot S, Scholz J, Schug S, Smith BH, Svensson P, Vlaeyen JWS, Wang S-J. Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). *PAIN* 2019;160(1):19-27.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Romy Parker, PhD
Associate Professor
Department of Anaesthesia & Perioperative Medicine
University of Cape Town
Cape Town, South Africa

Fiona Campbell, BSc, MD, FRCA
Staff, Department of Anesthesia and Pain Medicine
Director, Chronic Pain Team
Co-director, SickKids Pain Centre
The Hospital for Sick Children
Toronto, Canada

Kathryn Birnie, PhD RPsych
Assistant Professor
Department of Anesthesiology
Perioperative and Pain Medicine
University of Calgary
Psychologist, Alberta Children's Hospital
Calgary, Canada

ΚΡΙΤΕΣ

Mary Wing, Grad/Dip Chronic Condition Management
Patient Educator/Advocate,
Adelaide Pain Support Network
Member
Global Alliance of Pain Patient Advocates (GAPPA)
Adelaide, South Australia

Saurab Sharma, MPT, PhD Candidate
Assistant Professor
Department of Physiotherapy
Kathmandu University School of Medical Sciences
Dhulikhel, Kavre, Nepal

Michael Falcon, OTD, OTR/L, MHA, BS
Occupational Therapist, Consultant



Oregon, United States

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Βενιέρη Αικατερίνη PT, MSc, OMT.

Θεοτοκάτος Γεώργιος PT, MSc, OMT.

