

Durerea cronică: noțiuni de bază, recuperare, reguli de viață sănătoasă

Netratata, DUREREA afectează tot mai mult activitățile zilnice ale individului și relațiile sale interpersonale, ajungând până la consecințe serioase. De aceea, TREBUIE TRATATĂ.

Durerea este o reacție firească a organismului atunci când ceva nu este în ordine, caz în care vindecarea problemei respective duce, în mod automat, la încetarea durerii. Însa, atunci când durerea nu mai este direct corelată cu o problemă de sănătate și când persista perioade îndelungate, ajungând să ne afecteze viața de zi cu zi, nu mai poate fi vorba de un fenomen normal, ci de un dezechilibru la nivelul mecanismului în sine al durerii.

În timpurile noastre

În lumea de azi, în care suntem din ce în ce mai deconectați față de propriul corp și semnalele pe care ni le transmite, durerea cronică este de multe ori neglijată. Obisnuiți să apeleze imediat la o pastilă și să meargă mai departe cu activitățile zilnice indiferent de cum se simt, multi oameni pot să trăiască luni întregi cu durerea cronică, până să realizeze că au o problemă și că au nevoie de ajutor.

Durerile de cap și durerile din regiunea lombară sunt cele mai frecvente tipuri de durere cronică, mai ales în cazul celor cu vârstă sub 45 de ani. Însa, abia când ajung să le afecteze calitatea vieții, încep să fie privite ca o problemă reală, ce nu mai poate fi ignorată.

Ce este durerea cronică?

Durerea cronică se distinge, în primul rând, prin durată. Dacă este resimțită în mod constant, timp de cel puțin trei luni, este o durere cronicizată.

Ca mod de manifestare:

- Poate avea intensități variabile
- Poate apărea sub formă de pulsatii, întepături, senzație de arsură sau junghi, în funcție de zonă în care este localizată
- Poate să fie rezultatul direct al unei afecțiuni (în special afecțiunile de tip reumatismal, cancer, boli ale sistemului nervos)
- Poate să nu aibă o cauză evidentă (cele mai frecvente cazuri)
- Poate să aibă o cauză psihică (durerea psihogenă)

Efecte secundare:

- Lipsa de energie
- Insomnia
- Scăderea puterii de concentrare
- Iritabilitate și depresie.

Ce facem când avem dureri cronice?

Primul pas:

- Consultatia (examenul clinic)
 - Medicul poate pune întrebări precum:
 - Când ati început să simțiți durerea?
 - Ce parte a corpului vă doare?
 - Ce fel de durere simțiți? Surdă, ascuțită, înțepătoare, ca o arsură, ca un junghi, presiune? Etc
 - Cât de severă este durerea pe o scară de la 1-10 ?
 - Luați medicamente care să amelioreze durerea?
- Investigatiile medicale: analize de sânge sau imagistica medicală (RMN, CT, ecografie musculoscheletală, radiografii), electromiografie (pentru conducerea nervoasă)

Este esențială identificarea cauzei fizice sau psihice a durerii. Dacă durerea cronică este rezultatul unei alte afecțiuni cronice, medicul specialist va indica cele mai bune metode de tratament, precum și soluții pentru calmarea durerii compatibile cu afecțiunea în sine.

Mituri privind durerea cronică

Iată care sunt cele mai frecvente mituri asociate cu durerea cronică:

- O singură investigație îți va oferi certitudinea unui diagnostic
 - FALS: deși radiografia, CT-ul sau RMN-ul sunt investigații cu ajutorul cărora medicii pot să stabilească diagnosticul, se întâmplă frecvent ca în urma acestor investigații să fie descoperite probleme precum degenerarea discurilor intervertebrale, artrita sau fisurile de disc la persoane care nu resimțeau durerea.
- Dacă mă doare înseamnă că fac ceva care este dăunător corpului meu
 - FALS: nivelul de durere experimentată este uneori o măsură care nu evaluează corect gradul de deteriorare a țesuturilor sau magnitudinea unui traumatism. Chiar dacă o activitate este dureroasă, nu este un semn de certitudine că activitatea desfășurată este dăunătoare.
- Aplecatul și ridicarea greutăților îmi înrăutătesc durerea de spate
 - FALS: poate fi dureros să te apleci și să ridici greutăți atunci când te doare spatele, însă este important să îți dezvolti mobilitatea și forța de a te apleca și de a ridica greutăți.
- Ar trebui să stau în pat și să mă odihnesc
 - FALS: reîntoarcerea la mișcare și la muncă este o metodă mai bună pentru recuperare și prevenirea recidivelor decât dacă stai în pat. Imobilitatea și odihna la pat pentru mai mult de două zile nu s-au dovedit benefice pentru gestionarea durerilor cronice. Medicul este în măsură să recomande situațiile când este nevoie de repaus.
- Analgezicele puternice mă vor ajuta în gestionarea pe termen lung a durerii
 - FALS: soluțiile care sunt axate numai pe opioide pentru gestionarea durerii pot să mascheze problemele fizice și întârzie sau împiedică recuperarea.
- Interventia chirurgicală este singura mea șansă de îmbunătățire.
 - FALS: intervenția chirurgicală și procedurile invazive pot să joace un rol în tratamentul durerii, dar nu sunt o soluție general valabilă. Medicul este cel care stabilește, în funcție de diagnostic, cele mai potrivite opțiuni de tratament.
- Durerea și capacitatea limitată de funcționare înseamnă că nu am ce să mai fac.
 - FALS: persoanele care fac o catastrofă din durere devin captive într-un cer vicios de comportament evitant, durere și dizabilitate. Un fizioterapeut te poate ajuta în interpretarea durerii și în folosirea exercițiilor potrivite pentru a rupe acest ciclu și a reduce durerea.

Principalele afecțiuni care determină durere cronică:

- Artritele si probrelele articulare
- Durerile de spate asociate unei patologii cervicale, toracale sau lombare precum protruzii discale, hernia de disc, discartroze, etc
- Rupturi musculare, intinderi musculare
- Entorse
- Traumatisme repetitive (repetitive stress injuries) – atunci cand aceeasi miscare repetitiva pune presiune/stres pe o anumita zona a corpului
- Fracturi
- Fibromialgia
- Lezuni/afectari ale nervilor

Managementul durerii cronice

- *Administrarea de analgezice si antiinflamatoare* pana la anumite tipuri de proceduri, precum infiltratii pentru articulatiile dureroase – RECOMANDATE DOAR DE CĂTRE MEDIC – daca este vorba de un dezechilibru la nivelul transmiterii semnalelor de durere, fara o cauza organica
- *Managementul stressului si practicarea tehnicilor de relaxare* pot contribui semnificativ la usurarea simptomelor.

Indiferent de cauza durerii cronice, aceasta amplifica stressul zilnic si, in acelasi timp, este resimtita si mai intens atunci cand suntem nervosi. Asadar, relaxarea este deosebit de importanta pentru a suporta mai usor crizele dureroase.

- *Exercitiile de respiratie profunda si meditatia* detensioneaza muschii, relaxeaza planul mental si diminueaza perceptia durerii
- *Practicarea unui sport* ajuta la managementul durerii, prin eliberarea de endorfine, responsabile de starea naturala de bine.

Alegeti un tip de activitate fizica adecvat varstei si stilului de viata personal, deoarece cheia este practicarea regulata, pentru mentinerea “hormonilor fericirii” la un nivel constant.

Alte metode de tratament

- Fiziokinetoterapia:
 - Aplicarea de proceduri pe baza de caldura sau crioterapie pe partile dureroase
 - TECAR, LASSER
 - Terapie manuala, trigger points, kinesiologia taeping
 - Stretching, mobilizari
 - Kinetoterapie
- Masajul, sauna, hidroterapia sunt doar cateva dintre procedurile fizice care ajuta la calmarea pacientilor cu durere cronica

In functie de starea de sanatate si tipologia durerii, se va opta pentru metoda cea mai eficienta in fiecare caz, relaxarea generala a corpului contribuind la diminuarea senzatiei de durere.

- Psihoterapia este esentiala in cazul durerii cronice cu substrat psihic, insa este de mare ajutor in toate cazurile de durere cronica

Pacientul poate invata cum sa reactioneze in momentele cele mai dificile si cum sa gestioneze aceasta problema cronica, iar pe de alta parte, discutarea modului in care se simte afectat si a consecintelor pe

plan personal ale acestui sindrom il pot ajuta sa dobandeasca o perspectiva pozitiva asupra noului sau mod de viata.

Aproape invariabil, durerea cronica are si o componenta psihica, iar gestionarea sa din punct de vedere mental este la fel de importanta precum tratarea fizica. De asemenea, implicarea in grupuri de sprijin pentru cei care sufera de durere cronica este de mare ajutor in evitarea izolarii pe plan social si impartasirea celor mai bune solutii pentru viata cu durere cronica.

Ce trebuie sa evitam?

- Evitati fumatul
- Limitati consumul de alcool, substante cu efect energizant sau calmante fara prescriptie

Durerea cronica poate duce la hipersensibilitate la anumite substante, care pot avea un puternic efect nociv in astfel de cazuri.

- Evitati consumul de alcool sau alte substante pentru a combate insomnia provocata de durere si incercati sa induceti somnul cu ajutorul meditatiei si al muzicii terapeutice

Fumatul si consumul de cofeina sau alte energizante nu sunt indicate in cazul unui sistem nervos deja surescitat din cauza durerii.

Atentie si la riscul dependentei de medicamente impotriva durerii – luati-le numai sub supraveghere medicala!

Surse de informatie: www.wcpt.org, <https://journals.lww.com>