

SPITALUL DE	
PNEUMOFIZIOLOGIE SATU MARE	
INTRAT	NR. 2769
IESIT	
DATA	19.04.2019

Recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață al acestuia ca elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

✓
22.04.2019
9

I. RECUPERAREA ACTIVĂ ȘI MOBILIZARE

Recuperarea medicală –, activitate complexă medicală, educațională și profesională prin care se urmărește restabilirea cât mai deplină a capacităților funcționale reduse sau pierdute de către o persoană, în urma unor boli congenitale sau dobândite ori a unor traumatisme, precum și dezvoltarea nervoasă compensatorie și de adaptare, respectiv "o viață activă cu independență economică și/sau socială" (Academia Română de Științe).

Programul de recuperare este constituit din totalitatea procedeelelor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care au suferit de diferite afecțiuni.

Reabilitarea trebuie instituită cât mai curând posibil, pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale.

Metodele de reabilitare diferă de la o persoană la alta, însă au aceleași scop.

De asemenea, recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea personalului sanitar, precum a familiei și prietenilor.

Programul de reabilitare include:

- o serie de exerciții fizice
- tratament medicamentos (dacă este necesar)
- consiliere psihologică
- încurajarea activităților sociale (plimbările, cititul, privitul televizorului, etc)
- participarea la diferite programe educaționale
- stil de viață sănătos
- încurajarea unor activități care îi pot oferi independența necesară desfășurării unei vieți normale.

Definită, în sens larg, ca și terapie prin mișcare sau terapia mișcării, **kinetoterapia** se ocupă cu studierea omului, a mecanismelor neuromusculare și articulare care asigură acestuia mișcările

normale, în același timp, studiind și elaborând principiile de structurare a unor programe care se adresează organismului uman, atât din punct de vedere profilactic, cât și din punct de vedere terapeutic și recuperator.

Kinetoterapia se folosește pentru recuperare medicală și constă, pe lângă efectuarea unor exerciții, într-un ansamblu de tehnici și metode aplicate în funcție de fiecare persoană și afecțiunea pe care o prezintă. Are la bază mișcarea efectuată prin programe de recuperare medicală bine structurate, ce au ca scop refacerea unor funcții diminuate.

Principalele metode ale tratamentului kinetoterapeutic în cadrul metodologiei de recuperare funcțională a deficiențelor respiratorii sunt următoarele:

- Relaxarea
- Posturarea
- Gimnastica corectoare
- Gimnastica respiratorie propriu-zisă sau reeducarea respiratorie
- Antrenamentul la efort dozat
- Educarea tusei
- Educarea vorbitului
- Terapia ocupațională.

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.

Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Durerea cronică este larg privită 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 teama de reîmbolnăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la munca sa obișnuită sau la distracțiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronică includ :

- Durerea de cap
- Durerea dorso-lombară (de șale)
- Durerea legată de cancer
- Durerea artritică
- Durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor)
- Durerea psihogenă (durere datorată nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară)

Tratamentul durerii cronice de regulă implică medicamente și terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ analgezice, antidepresive și anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajută persoanele cu diferite tipuri de durere. De obicei folosiți medicamente cu acțiune de lungă durată pentru durerile constante. Medicamentele cu acțiune de scurtă durată tratează durerile trecătoare.

Unele tipuri de terapie ajută la reducerea durerii dvs.

- Fizioterapia (cum este stretching-ul)
- Sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, înotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu durere cronică.

- Terapia ocupatională 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

În afară de tratamentul medicamentos pe care medicul specialist îl poate prescrie în combaterea

durerii cronice, există o serie întreagă de moduri prin care simptomele pot fi controlate eficient.

Aceste soluții vizează modul de viață și de menajare al propriului organism, astfel încât cauzele multiple ale suferinței să se diminueze treptat, până la dispariție.

Dacă vă confrunțați cu episoade recurente de durere cronică, încercați următoarele metode de inhibare a manifestărilor acesteia:

Mergeți pe jos

Durerea cronică poate predispuce suferindul la sedentarism, iar însă lipsa de mișcare conduce întotdeauna la acutizarea durerii cronice. Singura modalitate de a ieși din acest cerc vicios este să mergeți pe jos, în pas lejer, cât mai des (cel puțin 30 de minute în fiecare zi).

Plimbările ușoare ajută musculatura și sistemul osos să se relaxeze, iar sportul determină organismul să secrete endorfine, substanțe care acționează ca analgezice naturale ale corpului.

Apelați la sesiunile de acupunctură

Acupunctura s-a dovedit a fi o terapie alternativă eficientă în combaterea durerilor cronice, chiar dacă nu este cea mai populară metodă de tratament. Introducerea acelor subțiri la suprafața pielii fie stimulează secreția substanțelor care atenuează durerile organismului, fie blochează semnalele de durere ale nervilor, înainte ca ele să fie interceptate la nivel cerebral.

Odihniți-vă suficient

Un organism obosit va resimți întotdeauna disconfortul durerilor cronice mai intens. Din acest motiv, este foarte important să vă odihniți suficient, chiar dacă migrenele sau durerile musculare vă pot împiedica să vă bucurați de un somn bun.

Soluția este să solicitați medicului soluții sigure de atenuare a durerilor, să respectați un program zilnic de somn și să vă odihniți în liniște și în întuneric, fără aparate electrice în jur și alte surse disturbătoare.

Ignorați durerea

Atunci când concentrarea dumneavoastră este în totalitate îndreptată către durerea pe care o resimțiți, disconfortul devine cu atât mai insuportabil. De aceea, psihoterapeuții își sfătuiesc pacienții care se confruntă cu dureri cronice, să își lase atenția distrasă de la durerea în sine, cu un puzzle, o integră, un film bun etc. În acest mod, regiunile creierului care interceptează durerea vor deveni mai puțin active.

Eliminați din dieta alimentele care agravează durerea cronică

Medicii au descoperit că anumite alimente, precum vinul roșu, carnea grasă sau brânzeturile, pot agrava durerile cronice, mai ales dacă sunt cauzate de artrită reumatoidă sau alte boli inflamatorii.

Tineți un jurnal cu alimentele pe care le asociați cu agravarea durerilor și eliminați-le treptat din meniu, pentru a preveni episoadele viitoare.

Respirați adânc

Atunci când durerea cronică devine copleșitoare, inspirați adânc și expirați lent, cu o mână poziționată pe abdomen. Menteți ritmul respirației astfel câteva minute și veți observa că durerea își va pierde considerabil din intensitate.

Încercați un tratament cu suplimente nutritive

Apelați la sfatul medicului și solicitați un tratament cu suplimente nutritive, care să ajute la ameliorarea durerilor cronice. Acesta poate consta în capsule cu ulei de pește sau glucozamin, pentru reducerea inflamațiilor în organism.

II. STILUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Odihna: 7-9 ore pe zi - cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viața.

Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea între ora 22:00 - 23:00 până la 6:00 - 07:00 dimineața

Odihna poate să fie și activă. Odihna activă sau să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează, să faci ce-ți place în viață: dans, înot, munca plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natura), etc.

Alimentația sănătoasă: mai puțină mâncare animală, proteina, grăsimi animală (lapte, brânză, carne, ouă și derivate din acestea) și mai multă mâncare vegetală cum recomandă din ce în ce mai mulți doctori nutriționiști.

Hidratarea: 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi (apă și NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piață, de preferat apă plată sau chiar de la robinet - cine își permite poate pune un filtru pe bază de cărbune).

Munca și mișcarea: Munca (de preferat intensă) 8 ore pe zi. Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) minim 1 oră pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Activități fizice și controlul greutateii.

Managementul stresului (managementul energiei): Să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune, să nu lăsăm ca necazurile, stresul să ne doboare. Altfel sistemul imunitar va scădea, și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzica care ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdețură în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice...Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne

simțim mai bine, să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

Educația (care include și autoeducația, dezvoltarea personală)

Educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos.

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, autoeducare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

Întocmit,
Kinetoterapeut: SABOU-HUTA PAUL

