

Managementul durerii cronice

Aveți durere care durează de mai mult de 6 luni?

Dacă da, atunci este posibil să suferiți de ceea ce se numește durere cronică.

Luați medicamente pentru durere (oxicodona, morfină, fentanyl, etc.), dar acum, din păcate, efectul medicamentelor este mai slab (a apărut rezistența) sau efectele secundare sunt intolerabile? Va putem ajuta.

Specialiștii noștri pot

să vă ajute să vă îmbunătățiți calitatea vieții și să reduceți impactul negativ al durerii cronice. Nu trebuie să lăsați durerea cronică să vă domine viața .

Ce este durerea cronică?

Durerea care durează o perioadă mai lungă de 6 luni este durerea cronică sau care nu se remite deși elementul cauzator inițial a dispărut. Problemele de durere cronică se pot împărți în două categorii:

1. durerea care se datorează unei cauze identificabile (un traumatism, de exemplu)
2. durere care nu are o cauză identificabilă (de exemplu, durerea care apare după ce un traumatism s-a vindecat)

Simptomele comune ale durerii cronice

Simptomele fizice și emoționale ale durerii cronice includ:

- dureri la nivelul gâtului
- durere la nivelul bratelor
- dureri de spate inferioare și superioare
- dureri articulare
- dureri musculare
- durerea din cancer
- durere care se simte generalizat, pe tot corpul
- durere după o intervenție chirurgicală
- durere care nu dispăre în nicio situație
- oboseala sau lipsa de energie
- depresie, anxietate sau furie din cauza durerii
- modificări ale dietei și apetitului
- imobilitate, limitări ale mișcărilor
- dureri de cap
- mușchi tensionați
- probleme cu somnul

Ce cauzează durerea cronică?

De ce unii oameni au dureri cronice iar

alții nu? Răspunsul este încă neclar. Pentru a evita dezvoltarea durerii cronice, trebuie să tratați durerea acută înainte ca aceasta să devină cronică.

Cum puteți să faceți asta?

Adresați-vă departamentului de Management al Durerii în timpul fazei de durere acută. Vom încerca să găsim cel mai bun plan de tratament al durerii adaptat problemelor dumneavoastră de sănătate.

Opțiuni de tratament și îngrijire

Este foarte important să spuneți medicului dumneavoastră despre orice durere și simptome pe care le aveți. Acest lucru îl va ajuta să dezvolte un plan unic de tratament adaptat nevoilor dvs. Opțiunile pentru tratamentul durerii cronice pot include:

- medicamente analgezice non-opioide
- fizioterapie
- terapie intratecală, pompă implantabilă
- chirurgie (ca o ultimă soluție)
- suplimente și vitamine
- tehnicile de reducere a stresului (yoga, hipnoza, terapia de relaxare, terapia prin muzică etc.)

Viața de zi cu zi... cu durere cronică

Nu disperați; există mai multe modalități prin care puteți reduce durerea cronică și prin care calitatea vieții dvs se poate îmbunătăți.

Câteva lucruri pe care le puteți încerca:

Obțineți informații despre durerea cronică și solicitați un plan specific de tratament. Dacă întrebări, vă rugăm să vă adresați medicilor noștri specialiști în Managementul Durerii Cronice și stabiliți o întâlnire. Nu lăsați durerea cronică să vă afecteze viața. Aflați cum să vă stabiliți prioritățile - în loc să vă concentrați permanent asupra durerii, găsiți un nou hobby, faceți plimbări frecvente în aer liber, vizitați-vă prietenii și familia și nu în ultimul rând antrenați-vă mintea.

Trebuie să învățați să stabiliți obiective realiste, indiferent dacă aceasta înseamnă obiective pe termen lung sau pe termen scurt. Descoperind care este obiectivul dvs. veți începe să faceți pași mici pentru îndeplinirea acestuia ceea ce vă va reda sensul vieții și vă va ajuta să vă creșteți calitatea vieții.

Aflați cum să vă acceptați durerea.

Aflați cum să depășiți provocările emoționale care adesea însoțesc durerea cronică. Este în interesul dumneavoastră să faceți acest lucru. Uneori este necesar să folosiți medicamente specifice capabile să vă îmbunătățească starea de spirit. În cadrul Departamentului de Management al Durerii, facem tot posibilul pentru a trata durerea cronică într-un mod multidisciplinar. Așadar, la nevoie veți beneficia și de expertiza colegilor din alte specialități. De asemeni, trebuie să

includeți tehnici de relaxare în rutina zilnică. Găsiți ceea ce este mai bine pentru dvs. și nu renunțați chiar dacă la început pare inutil. Puteți încerca bicicleta pentru relaxare, yoga, citirea unei cărți etc. Exercițiile fizice sunt benefice indiferent de nivelul la care le practicați. Nu trebuie să evitați să faceți exerciții dacă suferiți de dureri cronice, cu excepția cazului în care medicul dumneavoastră vă spune altfel. Întrebați-ne ce tipuri de exerciții sunt recomandate pentru tipul de durere cronică de care suferiți. Căutați ajutorul altora. Aflați cum să discutați cu oamenii despre durerea cronică, pentru ca ei să poată fi parteneri activi în discuție și să vă ofere sprijin moral pe parcursul tratamentului.

Ce ar trebui să fac acum?

Aveți durere cronică ce va afectează viața ? Dacă da, vă putem ajuta. Specialiștii noștri încorporează o abordare multidisciplinară în tratarea durerii cronice fără a folosi medicamente cu efecte secundare debilitante sau intervenții chirurgicale .

Dacă sunteți interesat în obținerea unui tratament conservator pentru durerea cronică, adresați-vă Departamentului de Management al Durerii Cronice. Acesta este primul pas în a obține ajutorul de care aveți nevoie pentru a vă controla simptomele durerii cronice.