

## **Recuperarea active a pacientului si adoptarea unui regim de viata sanatos pentru prevenirea dureri cronice**

**Clasificarea durerii cronice**, conform Asociatiei Internationale pentru Studiul Durerii (International Association for the Study of Pain) face distinctie intre durerea cronica primara si durerea cronica secundara altor afectiuni si include urmatoarele grupe de conditii medicale:

- Durere cronica primara
- Durere cronica asociata cancerului
- Durere cronica posttraumatica sau post interventie chirurgicala
- Durere cronica neuropatica
- Durere cronica de cap secundara
- Durere cronica secundara viscerală
- Durere cronica secundara musculoscheletala

### **Principalele afectiuni care determina durere cronica:**

- Artritele si problemele 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

### **Recuperarea activă a pacientului**

Reabilitarea medicală cuprinde mijloacele complementare de refacere după o boală. Reabilitarea pacienților începe odată cu asistența medicală curativă, iar pentru pacienții aflați în terapie intensivă această reabilitare începe chiar de la începutul perioadei de internare datorită posibilităților crescute de apariție a complicațiilor funcționale pe toate aparatele și sistemele generatoare de dizabilități.

Reabilitarea medicală este un proces continuu ce necesită abordarea multidisciplinară coordonată de către medicul de reabilitare, din această echipă făcând parte: **kinetoterapeutul**, asistentul medical, terapeutul ocupațional, psihologul.

Rolul recuperării medicale este acela de a preveni agravarea deteriorării fizice și cognitive, de a ameliora funcții și de a preveni complicații ca: escarele, boala tromboembolică, complicații respiratorii, impotența funcțională datorată mobilizării prelungite – modificări posturale, contracturi, spasticitate, leziuni nervi periferici, atrofii musculare, osificări heterotopice.

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.

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 se 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 forța musculară și învătă să pasească din nou (învătă să meargă a doua oară).

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori, precum: afecțiunea de care a suferit, vârsta pacientului și bolile asociate.

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

Reabilitarea inițială continuă și după externarea sau transferul pacientului într-o altă secție medicală (de recuperare medicală).

**Programul de reabilitare include:**

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

normale.

Reabilitarea este un proces îndelungat care poate să devină frustrant și care poate să declanșeze episoade recurente de depresie. În acest caz se recomandă consilierea psihologică și tratamentul medicamentos de specialitate. Tulburările de limbaj și comunicare pot încetini recuperarea pacientului, astfel ca reintegrarea socială poate fi de asemenea mai grea. Este bine ca pacientul să discute cu familia despre frustrările pe care le are, pentru a trece mai ușor peste acestea.

Generic vorbind, **kinetoterapia** este forma de terapie care are la bază mișcarea efectuată prin programe de recuperare medicală bine structurate ce au ca scop refacerea unor funcții diminuate. Scopul programului de kinetoterapie este de a crește capacitatea funcțională generală a pacientului și de a restabili independența fizică și respiratorie, prevenind astfel riscul instalării complicațiilor asociate determinate de repausul la pat.

Principalele obiective ale tratamentului kinetoterapeutic sunt următoarele:

- relaxarea;
- corectarea posturii și aliniamentului corporal;
- creșterea mobilității articulare;
- creșterea forței musculare;
- creșterea rezistenței musculare;
- creșterea coordonării, controlului și echilibrului;
- corectarea deficitului respirator;
- antrenamentul la efort dozat;
- reeducarea sensibilității.

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 diferitelor 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.

Pentru sistemul circulator se au în vedere:

- prevenirea trombozei venoase profunde;
- mobilizarea pasivă;
- compresia pneumatică externă;
- bandajul elastic;
- promovarea exercițiilor active și a celor respiratorii.

Pentru sistemul nervos se au în vedere:

- stimularea senzorială auditivă, vizuală, olfactivă, tactilă, proprioceptivă, gustativă;
- colaborarea cu aparținătorii pentru identificarea activităților preferate;
- inițierea precoce a verticalizării;
- diminuarea spasticității;
- promovarea reacțiilor de echilibru;
- exersarea transferurilor din pat și în afara patului;
- ameliorarea controlului motor.

Un stil de viață sănătos reprezintă un mod eficient de menținere a stării noastre de sănătate și reducere a riscurilor îmbolnăvirii prin: alimentație sănătoasă și bogată în nutrienți, exerciții fizice efectuate cu regularitate, renunțare la fumat, alcool, iar toate acestea corelate cu momente de somn și odihnă.

**Odihnă prin somn:** Cel mai sănătos somn este noaptea într-o oră 22:00-23:00 până la 6:00-7:00 dimineața. Odihnă activă: Să faci ceva ce te relaxează - dans, înot, munca plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea, etc.

**Alimentație sănătoasă:** Reducerea alimentelor de origine animală, grăsimi, proteină, lapte, carne, ouă, și derivate din acestea. Medicii nutriționiști recomandă alimentația de origine vegetală (a se include în meniu fructe, legume, rădăcinoase, nuci, cereale și semințe).

**Hidratarea:** Este bine să începi ziua cu 1-2 pahare de apă călduță în care să storci și o jumătate de lămâie dacă organismul tău o suportă. Aceasta are rolul de a curăța organismul comparativ cu apa pe care o bei pe parcursul zilei care are rol de hidratare. Se recomandă să bei apă la temperatura camerei sau chiar călduță cu înghițituri mici, la intervale foarte mici de timp pentru o mai bună asimilare. În general, se spune că este bine să consumi 1,5-

2 L de apă / zi. În categoria lichidelor intră desigur și băuturile îndulcite, însă dacă vrei să ai un stil de viață sănătos, apa potabilă este cea mai indicată. Pentru un aport alimentar suplimentar de vitamine și minerale între mese, te poți orienta și către ceaiuri neîndulcite sau îndulcite cu miere, apă infuzată cu fructe sau legume sau sucuri proaspete de fructe, legume și verdețuri.

**Munca și mișcarea:** Să fii mai activ la muncă, poate ajuta la prevenirea problemelor de sănătate, de exemplu a afecțiunilor musculo-scheletice și bolilor de inimă asociate cu sedentarismul, și poate sporii eficiența lucrătorilor. Munca (de preferat intensă) - opt ore pe zi. Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au munca sedentară, munca de birou, etc) - minim o oră pe zi - exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scării și mersul pe jos minim 30-45 de minute pe zi.

**Activități fizice și controlul greutateii:** Supraponderea și obezitatea pot fi prevenite sau tratate cu ajutorul exercițiului fizic și a unei diete sănătoase. Activitatea fizică ajută la reducerea

țesutului adipos și creșterea masei musculare, îmbunătățind astfel capacitatea organismului de a consuma calorii. Rețeta succesului când vine vorba de scăderea în greutate înseamnă combinarea unei diete sărace în calorii cu exercițiul fizic.

**Managementul stresului:** Stresul este o reacție față de factorii pe care îi percepem ca deranjanți, stimuli care ne depășesc, situații care ne scot din zona confortului fizic sau mental. Oricine îl trăiește, unii ca degradare, alții ca o energie construită care construiește mai departe. Specialiștii recomandă somnul între 6-8 ore pentru o viață echilibrată. Pentru un somn profund trebuie să te deconectezi de la device-uri care ar putea activa creierul înainte să adormi. Meditația și exercițiile de respirație ajută la eliberarea stresului. Acordă-ți timp pentru relaxare, trăiește momentul și concentrează-te pe prezent, adoptă o dietă echilibrată, adaptă un hobby nou care nu te solicită, comunică cu prietenii, apelează la terapie / consiliere psihologică, dacă este cazul. Sportul este o altă metodă de relaxare, acesta 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:** Educația este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Aceasta include atât autoeducația, cât și 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 sănătosă, constructivă, pozitivă. Să renunțăm prin informare, educare, autoeducare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim cu obiceiuri bune, sănătoase, pentru noi și cei din jurul nostru.