



# CONSILIUL LOCAL VULCAN

## SPITALUL MUNICIPAL VULCAN

Vulcan, Str. N. Titulescu nr. 59, 336200, jud. Hunedoara  
tel: 0254 570450, 0254 570451, 0254 571418, fax: 0254 571902, 0254 570101  
email: spit\_vulcan@yahoo.com, web: <http://spitalvulcan.ro>

---

### **Mijloace moderne de terapie a durerii și evitarea condițiilor generatoare de durere**

Ce este terapia durerii ?

Terapia durerii este o specialitate apărută relativ recent în urmă cu aproximativ 20 de ani, care are un progres foarte mare, și care se ocupă de tratamentul bolilor care au ca simptom pregnant durerea cronică sau prelungită.

Atunci când durerea persistă după vindecarea bolii, un specialist în Terapia Durerii poate interveni și poate readuce speranța.

Durerea cronică sau persistentă este durerea continua sau recurentă cu o durată mai mare de 3-6 luni și cu o intensitate suficient de mare pentru a afecta calitatea vieții.

#### **Simptomele durerii cronice**

Cele mai întâlnite simptome ale durerii cronice sunt:

- durerea de intensitate medie până la severă continuă și pe durată lungă;
- senzații sub formă de : furnicături, arsuri, înțepături, presiune;
- senzație de constricție, rigiditate, disconfort

Deasemenea durerea cronică poate fi însoțită de :

- modificări ale dispoziției ( teamă, iritabilitate, stres, anxietate, depresie);
- insomnie;
- necesar de odihnă crescut;
- renunțarea la anumite activități;
- oboseală

## **Cauzele durerii cronice**

Cauzele durerii cronice sunt foarte diverse. Durerea cronică poate apărea în urma vindecării unei boli sau accident din trecut, sau se poate datora unei afecțiuni prezente. În multe cazuri pot să nu existe cauze clare ale durerii cronice. Cele mai frecvente cauze ale durerii cronice sunt:

- artrita;
- cefaleea (migrena, durerea repetitivă, durerea de stres)
- leziuni nervoase de la nivelul creierului sau măduvei spinării;
- cancer;
- siclemia (anemia cu celule în seceră);
- durerea în regiunea inferioară a spatelui;
- dureri psihogene - nu au cauză fizică

Investigații în evaluarea durerii cronice

O evaluare inițială include:

- o istorie medicală detaliată - se va face o evaluare a bolilor suferite în trecut și a stării generale de sănătate
- un examen fizic complet - evaluarea stării generale de sănătate;
- examen neurologic - determinare diverselor probleme ale sistemului nervos;
- examen psihiatric - se evaluează funcționarea emoțională și abilitatea de a gândi, raționa și memora

## **Tratarea durerii cronice**

De multe ori tratamentul durerii cronice este o provocare. Este dificil de găsit tratamentul eficient pentru durerea cronică. Adesea, durerea nu poate fi vindecată dar poate fi ameliorată pentru a îmbunătăți semnificativ calitatea vieții.

Tratamentul inițial depinde de tipul de durere și de severitatea acesteia. Adesea, o combinație de terapii este combinația ideală. Durerea poate fi controlată la domiciliu prin:

- medicamente antialgice sau antiinflamatoare nesteroidiene sau steroidiene. Acestea trebuie administrate urmând prescripția medicală;
- o dietă sănătoasă;
- administrarea vitaminei D în cazul carenței acesteia;

- exerciții fizice zilnice;
- somnul suficient;
- terapii complementare (meditația, acupunctura)

În cazul în care tratamentele de mai sus nu ameliorează durerea medicul curant poate:

- prescrie medicamente cum ar fi antidepresive triciclice, anticonvulsivante, sau analgezice opioide;
- crește dozele, schimbă medicamentele sau adaugă unele noi;
- tratează alte probleme de sănătate care pot genera durere cronică;
- reducerea stresului prin tehnici de relaxare ca de exemplu yoga;
- prescrie o terapie fizicală pentru a îmbunătăți mișcarea;
- prescrie terapii de stimulare electrică pentru a altera semnalele de durere

### **Tratament de întreținere**

Atunci când durerea cronică se activează ocazional sunt suficiente modificările stilului de viață (exerciții fizice, somnul suficient, dietă sănătoasă) și administrarea unor medicamente antialgice (paracetamol) sau antiinflamatoare nesteroidiene (aspirina, ibuprofen). În cazul în care durerea este constantă, severă sau interferă cu activități zilnice, este necesar un tratament adițional prescris de medicul specialist. Medicamentele și tratamentele frecvent folosite în terapia durerii cronice sunt:

- acetamonifen (paracetamol, panadol);
- antiinflamatoare nesteroidiene ( aspirina, ketoprofen, ibuprofen, naproxen, etc.) - administrate conform prescripțiilor medicale;
- antidepresive triciclice (amitriptilina);
- corticosteroizi (prednison);
- medicamente care acționează ca anestezic local;
- anticonvulsivante (gabapentin);
- antialgice aplicate direct pe piele;
- capsaicina;
- antialgice opioide (morfină, oxicodon, hidrocodon combinat cu acetaminofen, codeină combinată cu acetaminofen);
- terapia prin blocare nervoasă;
- injecțiile de anestezie a zonelor sensibile sau dureroase;

- vitamina D

Dacă durerea continuă și după tratamentele de mai sus se recomandă:

- consultarea medicului specialist neurolog sau psihiatru
- terapia de stimulare electrică pentru a bloca semnalele dureroase care sunt

transmise către creier;

- injectarea de corticosteroizi

În unele cazuri pot fi eficiente terapiile complementare:

- acupunctura;
- aromoterapia;
- biofeedback-ul;
- chiropractica;
- homeopatia;
- hidroterapia;
- hipnoza;
- terapia magnetică;
- masajul;
- meditația;
- naturopatia;
- yoga

Tratamentul în cazul agravării bolii

Dacă după încercarea a numeroase tratamente durerea cronică nu se ameliorează atunci se recomandă evaluarea durerii la o clinică specializată de recuperare. În astfel de clinici tratamentul este realizat de o echipă de medici specialiști care conlucrează în scopul reducerii durerii cronice. Tratamentele folosite frecvent pentru durerile cronice prelungite sunt:

- vitamina D - este necesară pentru consolidarea osoasă și forța musculară;
- terapia fizicală;
- stimularea electrică nervoasă transcutanată;
- terapia cognitiv-comportamentală;
- ablatia prin radiofrecvență

Există și tratamentul chirurgical care poate ameliora durerea cronică:

- implantarea unei pompe de dimensiuni mici care eliberează continuu medicamente antialgice;

- implantarea unui dispozitiv care administrează curenți electrici de intensitate redusă către coloana vertebrală;

Implanturile chirurgicale nu sunt eficiente întotdeauna. Acestea pot determina probleme care să agraveze durerea cronică.

**Evitarea condițiilor generatoare de durere** prin modificări ale stilului de viață sunt esențiale în ameliorarea durerii cronice. Din aceste modificări cele mai importante fac parte:

- somnul suficient în fiecare noapte;

- în cazul oboselei diurne trebuie stabilită o oră de culcare și o oră de trezire care trebuie respectate inclusiv în weekend;

- efectuarea unor exerciții fizice în timpul zilei; trebuie evitate exercițiile extenuante cu 2 ore înainte de culcare;

- evitarea somnului în timpul zilei;

- evitarea consumului de alimente și băuturi care conțin cafeină, după ora 15 (cafeaua, ceai negru, ciocolata, cola);

- tratarea bolilor medicale și psihice cât mai repede;

- reducerea consumului de alcool;

- exercițiile aerobice regulate (înotul, ciclismul, plimbatul);

- programarea activităților care necesită efort fizic mărit în perioada din zi în care simțim că avem cea mai multă energie;

- învățarea unor poziții de mers care să nu accentueze durerea;

- dieta sănătoasă;

- renunțarea la fumat;

- reducerea stresului

## **Profilaxie**

Cel mai bun mod de a preveni durerea cronică și de a ameliora durerile constante este menținerea unei stări de sănătate bună și a unui psihic bun. Este foarte important să avem un stil de viață echilibrat și sănătos. Cu toate acestea, durerea cronică nu poate fi întotdeauna prevenită.