

Recuperarea activă, mobilizarea precoce și stilul sănătos de viață al pacientului reumatologic: *elemente principale de luptă împotriva durerii cronice*

Controlul durerii

Durerea = simptom complex, cu un impact major asupra calității vieții și asupra stării psihice a pacientului cu boli reumatice. Durerea în bolile reumatice este de obicei o consecință a patologiei în sine și determină frecvent deficit funcțional și afectarea stării generale de sănătate.

DUREREA CRONICĂ provocată de bolile reumatice poate fi ținută sub control. Cea mai bună strategie terapeutică este realizată de pacient în colaborare cu echipa medicală. Acordarea tratamentului pentru controlul durerii este și el necesară în cazurile în care, în funcție de stadiul bolii, durerea poate fi severă.

Durerea se poate ameliora dacă există complianță din partea pacientului, cu alte cuvinte dacă:

- ✗ Pacientul este deschis să învețe metode de gestionare a acesteia;
- ✗ Există colaborare pacient - echipa medicală, pentru realizarea unei strategii terapeutice optime;
- ✗ Pacientul are o atitudine pozitivă, acordă încredere echipei medicale și urmează pe cât posibil strategia terapeutică stabilită în cazul său.

Recuperarea activă a pacientului

Programul de recuperare include totalitatea procedurilor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților oncologici, cât mai curând posibil, pentru asigurarea desfășurării unei vieți cât mai normale.

Scopul reabilitării:

- ✗ dobândirea independenței funcționale și nevoia unui ajutor cât mai mic din partea altor persoane;
- ✗ acceptarea noilor limitări fizice cauzate de boală și acomodarea psihică cu acestea;
- ✗ integrarea corespunzătoare a persoanei în familie și în comunitate.

Programul de reabilitare include colaborarea cu:

- ✗ **kinetoterapeutul** – pentru un program de exerciții fizice adecvat
- ✗ **psihologul** – pentru consiliere psihologică
- ✗ **nutriționistul** – pentru ajustările nutriționale necesare în perioada spitalizării, indicații pentru cei cu alimentație enterală, cât și principii pentru un stil de viață sănătos
- ✗ **medicul** – pentru tratamentul medicamentos ce se impune

De asemenea, încă din perioada spitalizării se pune accent pe:

- ✗ încurajarea activităților sociale (plimbări, citit, urmărirea programelor TV, etc.)
- ✗ încurajarea unor activități ulterioare ce îi pot oferi o anumită independență necesară desfășurării unei vieți normale.

Mobilizarea precoce este parte importantă a procesului de recuperare.

Este foarte important ca reabilitarea și recuperarea fizică să se înceapă cât mai curând posibil, deoarece funcțiile motorii se pot recupera într-un interval relativ scurt !!!

Astfel, pacientul este încurajat să se ridice din pat și să încerce să facă câțiva pași. Acest proces poate dura în unele cazuri până ce pacientul își reface forța musculară și învață să pășească din nou (învață să meargă a două oară).

Recuperarea inițială variază de la pacient la pacient în funcție factori precum vârsta, afecțiunea de care suferă cât și de bolile asociate pe care le are.

Recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea tuturor persoanelor implicate: *personal sanitar, familie, prieteni* și nu în ultimul rând de dorința de recuperare a persoanei în cauză.

Stilul sănătos de viață

Acesta face referire la:

- ✗ **odihnă (inclusiv somn)**
- ✗ **alimentație sănătoasă și hidratare**
- ✗ **muncă și mișcare**
- ✗ **educație și consiliere psihologică**
- ✗ **renunțare la fumat (unde este cazul)**
- ✗ **gestionarea stresului**

Odihna: Este necesară recuperării pacientului, cu 7-9 ore de somn efectiv din cele 24 de ore, preferabil somn de noapte. Odihna poate include și o odihnă activă, de relaxare, o activitate fizică plăcută: mișcare, chiar și exercițiu fizic mai intens, înot, muncă plăcută, lectură, ascultarea muzicii, plimbare cu prietenii prin parc (prin natură), etc.

Alimentație sănătoasă:

- ✗ include o alimentație bazată pe alimente integrale, în stare proaspătă sau gătite, dar cât mai mult preparate în casă, nu cumpărate din comerț (preparate sau semipreparate)
- ✗ de asemenea excluderea alimentelor conservate, afumate și prăjite, a alimentelor bogate în zahăr sau produse rafinate
- ✗ hidratarea corespunzătoare în funcție de necesarul hidric, cu apă sau cu ceaiuri neîndulcite, cafea (doar ocazional), fără băuturi dulci/îndulcite din comerț, fără băuturi acidulate sau apă carbogazoasă.

Muncă și mișcare:

Munca la domiciliu alături de mișcare contribuie semnificativ în procesul de recuperare activă. Este de preferat să fie intensă, acolo unde acest lucru este posibil, substituindu-se de multe ori altor tipuri de mișcare/activitate fizică. Acest lucru contribuie și la menținerea sentimentului de utilitate a persoanei.

Urcatul scărilor (unde este posibil) și chiar mersul pe jos (minim 30-45 min/ zi) este sănătos și foarte util din acest punct de vedere. După caz, înotul sau bicicleta pot ajuta la reducerea durerii. Însă, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu dureri cervicale.

Educația – consiliere psihologică:

Reabilitarea este un proces îndelungat care poate să devină frustrant și care poate să declanșeze episoade recurente de depresie. În acest caz se recomandă educația în aceasta privință, precum și consilierea psihologică adaptată pacientului. Sprijinul oferit este îndreptat atât către pacienți cât și către aparținătorii acestora și care sunt implicați în acest proces. Scopul este înțelegerea și acceptarea dificultăților prin care ei trec și să ofere instrumente utile pentru depășirea stărilor precum *depresia, nevoia de izolare, stresul, anxietatea, alterarea imaginii de sine, a schimbărilor survenite* și de multe ori chiar a *incertitudinilor generate de boală*.

Renunțarea la fumat:

Renunțarea la fumat este de asemenea necesară, deoarece nicotina din țigări poate face ca anumite medicamente să fie mai puțin eficiente. Fumătorii au mai multe dureri decât nefumătorii, iar fumatul în sine aduce o încărcătură toxică suplimentară sistemului imunitar deja compromis.

Gestionarea stresului:

Este de maximă importanță acceptarea situației, de a lua viața așa cum este, cu lucruri bune și mai puțin bune, să nu se lase ca necazurile, stresul, grijile, anxietatea să doboare și mai mult sistemul imunitar. Metodele de relaxare includ meditația, ascultarea unei muzici plăcute, cititul, ieșirile cu prietenii sau cu animale de companie, plimbările în aer liber, și nu în ultimul rând credința și apropierea de Dumnezeu duc la gestionarea mult mai bună a acestor situații.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu pot anula în mod complet durerea.

În schimb, aplicarea recomandărilor de mai sus inclusiv a tratamentului necesar, va reduce semnificativ gradul de durere pe care îl aveți ori de câte ori apare.

Vorbiți cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a vă controla durerea!