



SPITALUL MUNICIPAL DE URGENȚĂ PAȘCANI
Str.Grădinitei nr.5, jud.Iasi, CP 705200 Tel: 0232763600; Fax: 0232765060 e-mail:spitalulmunicipalpascani@yahoo.com
Acreditare ANMCS nr. 119/ 2015

MANAGER :

DR BECHIR DANIEL

RECUPERAREA ACTIVA A PACIENTULUI
SI ADOPTAREA UNUI STIL DE VIATA SANATOS
PENTRU PREVENIREA DURERII CRONICE



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 cauza 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.

Acuzele frecvente de durere cronică includ :

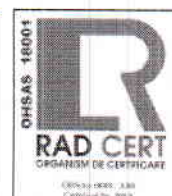
- Durerea de cap
- Durerea dorso-lombară
- Durerea legată de cancer
- Durerea artritică
- Durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor)
- Durerea psihogenă (durere datorată nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară).

Tratamentul durerii cronice de regula 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. Medicamentele sunt recomandate doar de medic !

Unele tipuri de terapie ajută la reducerea durerii dumneavoastră. Fizioterapia (cum este stretching-ul) precum și 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 (cum este meditația sau yoga) care vă ajută să vă relaxați. Poate ajuta și la scăderea stresului.



SPITALUL MUNICIPAL DE URGENȚĂ PAȘCANI

Str.Grădinitei nr.5, jud.Iasi, CP 705200 Tel: 0232763600; Fax: 0232765060 e-mail:spitalulmunicipalpascani@yahoo.com
Accreditare ANMCS nr. 119/ 2015

Stilul sănătos de viață

Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice.

- Somnul adecvat noaptea și nu moșăitul ziua trebuie să ajute.
- Renunțarea la fumat de asemenea, deoarece nicotina din țigări poate face ca anumite medicamente să fie mai puțin eficiente. Fumătorii au mai multe dureri decât nefumătorii.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu vă vor anula complet durerea. În schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care îl aveți și de câte ori apare. Vorbiți cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a vă controla durerea.

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: fizioterapeutul, asistentul medical, terapeutul ocupațional, ortezistul, logopedul, psihologul.

Reabilitarea precoce are rolul de a scădea perioada de spitalizare, de a scădea costurile spitalizării și de a diminua nivelul resurselor medicale implicate.

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.

STILUL DE VIATA SANATOS CUPRINDE :

- Odihnă (somnul), odihna activă și managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentația sănătoasă și hidratare
- Munca și mișcarea
- Educația

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 viața: dans, not, muncă plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natură), etc.

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



SPITALUL MUNICIPAL DE URGENȚĂ PAȘCANI

Str.Grădinitei nr.5, jud.Iasi, CP 705200 Tel: 0232763600; Fax: 0232765060 e-mail:spitalulmunicipalpascani@yahoo.com
Acreditare ANMCS nr. 119/ 2015

O dieta cu actiune antiinflamatoare poate ajuta pacientii cu simptome persistente in ciuda tratamentului injectabil de blocare a transmiterii nervoase sau pacientii care au reactii adverse nedorite, cum ar fi pierderi de memorie si somnolenta, dupa tratamentul medicamentos.

„Dieta cu actiune antiinflamatoare este considerata o abordare integrata a controlului durerii, alaturi de exercitiile fizice si controlul stresului”, spune dr. Welches.

3 reguli de aplicat in alimentatia de zi cu zi:

- **Mananca alimente cat mai colorate.** Consuma 8-9 portii de legume zilnic. Sunt recomandate legumele crucifere precum varza, conopida si broccoli. Printre portiile de legume poti strecura, daca vrei, si fructe.
- **Redu consumul de lactate si de cereale.** Ar trebui evitate cerealele care contin zahar rafinat. Opteaza, in schimb, pentru cereale integrale precum orzul, hrisca, ovazul, orezul brun, secara si graul.
- **Consuma cu moderatie carnea rosie.** Carnea rosie ar trebui consumata ocazional, de doua ori pe an. In schimb, opteaza cu incredere pentru peste sau feluri principale vegetariene. Carnea de pui este neutra – nu este daunatoare, dar nici benefica din punct de vedere antiinflamator.

Hidratarea: 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi (apă si 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 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scării și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Activități fizice și controlul greutății. Managementul stresului (managementul energiei): Să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune să nu lăsăm necazurile, stresul să ne doboare altfel sistemul imunitar va scadea, 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, iesind 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. Stil-ul 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.



SPITALUL MUNICIPAL DE URGENȚĂ PAȘCANI

Str.Grădinitei nr.5, jud.Iasi, CP 705200 Tel: 0232763600; Fax: 0232765060 e-mail:spitalulmunicipalpascani@yahoo.com
Acreditare ANMCS nr. 119/ 2015

Să renunțăm prin informare, educare, auto educare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

Obiectivele reabilitării pacientului critic sunt:

- Ameliorarea ventilației prin: eliminarea secrețiilor, creșterea complianței pulmonare, eficientizarea tusei;
- Ameliorarea funcționalității musculo-scheletale prin: creșterea mobilității articulare, creșterea forței musculare și anduranței, prevenirea contracturilor și posturilor vicioase;
- Ameliorarea funcției sistemului circulator prin: prevenirea trombozei venoase profunde, prevenirea edemelor și prevenirea escarelor;
- Menținerea sistemului nervos central și a statusului cognitiv în limite funcționale.

Pentru sistemul respirator se au în vedere următoarele aspecte: cu 20 de minute înainte de începerea ședinței de terapie fizică se administrează un bronhodilatator la pacienții cu bronhospasm; stimularea traheală; tehnici neurofiziologice de facilitarea a respirației: contracția abdomenului, presiune vertebrală toracică, stretching intercostal, manevre de tuse controlată asistată manual sau mecanic, prelungirea expirului la pacienții cu BPOC;

Pentru pacienții cu disfuncție respiratorie restrictivă se are în vedere menținerea complianței pulmonare și a mobilității peretelui toracic prin: spirometrie stimulativă, stretching manual al peretelui toracic, asistarea mușchilor inspiratori, tuse asistată manual, ventilație nocturnă non-invazivă.

Pentru sistemul musculoscheletal se au în vedere: prevenirea contracturilor și pozițiilor vicioase prin: mișcări pasive, active și asistate, stretching prelungit, mijloace de posturare (orteze, atele, perne, suluri), terapia farmacologică a spasticității, agenți fizicali; Creșterea forței musculare prin: electrostimulare și exerciții de anduranță.

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



SPITALUL MUNICIPAL DE URGENȚĂ PAȘCANI

Str.Grădinitei nr.5, jud.Iasi, CP 705200 Tel: 0232763600; Fax: 0232765060 e-mail:spitalulmunicipalpascani@yahoo.com
Acreditare ANMCS nr. 119/ 2015

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 să fie corectă .

Mobilizarea activă voluntară reprezintă fundamentul oricărui program kinetoterapeutic profilactic, terapeutic sau de recuperare. Mișcarea voluntară se realizează prin contracție musculară , consum energetic.

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.

Indiferent de afecțiune vor fi aplicate în mod continuu următoarele manevre de nursing: posturări alternative, antideclive, în poziții articulare funcționale; nursing-ul escarelor: evaluare clinică, evaluarea riscului de apariție, tratament profilactic, farmacologic sau nefarmacologic, terapie fizicală prin lumieră polarizată, ultrasunete, electrostimulare.

Mobilizarea precoce și reabilitarea post-operatorie

Recuperarea medicală este un domeniu de activitate multidisciplinar, cointeresând diverse specialități medicale, care au legătură cu refacerea sau ameliorarea stării de sănătate a unui individ, în diferite momente ale evenimentului morbid.

Recuperarea post-operatorie își propune ca obiectiv primordial reducerea deficitului funcțional pentru a permite pacientului recâștigarea maximei independente. Recuperarea este necesară pentru a preveni instalarea sau permanentizarea deficitului funcțional, precum și pentru a minimaliza consecințele acestuia asupra independenței funcționale și calității vieții.

Pentru optimizarea rezultatelor reeducării funcționale este necesară implicarea activă a pacientului și a aparținătorilor acestuia în vederea activității de recuperare post-operatorie.

După orice intervenție chirurgicală este nevoie de recuperare medicală, fie că aceasta este pe un timp scurt ca și durată, până la vindecarea completă, fie se poate prelungi, uneori fiind necesar să se aplice pe toata durata vieții sau pe toată durata deficitului motor. Un mijloc terapeutic de bază al recuperării post-operatorii îl reprezintă terapia prin mișcare.

Kinetoterapia se adresează atât leziunilor minore cât și celor majore, care pot fi soldate cu infirmități definitive ce necesită un timp îndelungat de recuperare. Programul de recuperare trebuie , kinetoterapie trebuie început încă dinaintea intervenției chirurgicale, realizându-se astfel pregătirea pacientului pentru operație.