

Consiliul Local Câmpina

Spitalul Municipal Câmpina

B-dul. Carol I Nr. 117

Tel./Fax 0244 334 124

INTRARE / IESIRE Nr. 13.031
Ziua 15 Luna 09 Anul 2017.



PROTOCOL TERAPIA DURERII – SPITALUL MUNICIPAL CAMPINA

Declaratia de la Montreal 2010 "Accesul la tratamentul durerii este un drept fundamental al omului"

Art. 1 Toti oamenii au dreptul de a avea acces la tratamentul durerii fara discriminare.

Art. 2 Toti oamenii au dreptul de a fi informati asupra durerii si a accesului la tratarea acesteia.

Art. 3 Persoanele cu durere au au acces neingradit la diagnosticarea si tratarea durerii de către profesioniști profesioniști calificati.

Durerea este un fenomen subiectiv, complex, cu consecințe diverse, ce se regăsesc la nivel funcțional, structural și psiho-comportamental. Spre deosebire de durerea acută, care are funcția de semnalizare a unei leziuni tisulare, durerea cronică generează un sindrom complex de tulburări fizice și psihice.

Scopul tratamentului durerii este imbunatatirea functionarii, permitand individului sa lucreze si sa participe la activitatile zilnice.

Terapia Durerii este rezultatul unei munci în echipă cu medicul de familie, neurologul, medicul de medicina interna, neurochirurgul, medicul ortoped, psihologul și, nu în ultimul rând, medicul de recuperare medicală și kinetofizioterapeutul.

Terapia Durerii este o specialitate complementară într-o echipă medicală complexă și trebuie să trateze pacientul cu compasiune și cu înțelegerea întregului istoric patologic. Abordarea sistematică a cauzelor posibile și eliminarea lor prin procedee diagnostice poate duce la aflarea cauzei, de multe ori nebănuite, și la un tratament absolut de succes pentru pacient.

Tratamentul durerii acute

Durerea acuta este durerea ce apare in momentul traumatismului, interventiei chirurgicale sau debutul unei boli acute, fiind semnalul unei agresiuni acute – un semnal de alarma pentru individ. In cazul durerii acute, tratamentul este de domeniul specialistilor Anestezie & Terapie intensiva – in cazul unui traumatism sau interventii chirurgicale – sau a celorlalti specialisti ce trateaza o boala acuta.

Tratamentul durerii acute: antialgice + antiinflamatoare +/- infiltratii intra/periarticulare cu solutii cortizonice si vascoelastice + derivati de morfina.

Tratamentul durerii cronice

Durerea cronică, cea care durează mai mult de 3 luni, pune probleme mult mai complexe și este mai dificil de tratat, fiind necesară cooperarea mai multor specialiști- reumatologi, neurologi, psihologi, psihiatri, internisti.

Tratamentul nonfarmacologic ar trebui să fie primul pas în managementul durerii cronice. Îndepărtarea fricii, încurajarea pacientului să se descurce singur, folosirea măsurilor adaptative și orientarea atenției către simptomele asociate durerii sunt la fel de importante ca abordarea specifică a durerii.

Tratamentul nonfarmacologic cuprinde **terapii pasive și active**.

- **Terapiile pasive**

Terapiile pasive includ: terapii fizicale, manipulări și mobilizări

- **terapiile fizicale** sunt metode care nu necesită consum de energie din partea pacientului și care pot oferi ajutor pe termen scurt în durerea cronică. Aceste terapii includ: parafina, ultrasunetele;

- **Terapii active**

Activitatea fizică în aproape orice formă este esențială la toți pacienții cu afecțiuni musculo-scheletale. Exercițiul fizic are multe efecte benefice atât asupra stării fizice, cât și asupra stării psihice la pacienții cu durere cronică. Activarea mecanismelor descendente inhibitoare este considerată a fi mecanismul de acțiune pentru ameliorarea durerii pentru multe din aceste tratamente. Scopul principal este păstrarea pacienților cu durere cronică activi fizic cât mai mult timp posibil. Inactivitatea este dăunătoare, în ciuda ameliorării temporare a simptomelor. Exercițiul terapeutic poate fi clasificat în:

- ☑ exerciții de mișcare;
- ☑ exerciții de întindere;
- ☑ exerciții de creștere a forței musculare;
- ☑ exerciții condiționat cardiovasculare.

Terapia activă se bazează pe filosofia că exercițiile terapeutice sunt benefice pentru restaurarea flexibilității, forței, rezistenței, funcției și poate atenua disconfortul. Terapia activă necesită implicarea pacientului pentru a finaliza un exercițiu sau o sarcină.

☑ antrenamentul funcțional

Durerea cronică poate limita chiar și cele mai simple activitățile zilnice. Un program activ de succes se concentrează pe creșterea capacității de a efectua sarcini funcționale. De exemplu, aceasta ar putea însemna posibilitatea de a îndeplini sarcinile de uz casnic sau de a reveni la locul de muncă. În aceste situații, recâștigarea independenței determină în mod evident o mai bună calitate a vieții.

Activitatea funcțională este la fel de importantă ca și efectuarea unui program de exerciții fizice zilnic. Ridicarea, transportul, împingerea, tragerea, îndoirea, dexteritatea digitală și manipularea sunt toate exemple de mișcări funcționale care sunt folosite zilnic. Activitățile de agrement sunt incluse în această categorie. Capacitatea de a efectua un nivel mai ridicat activități de agrement servește mai multe scopuri: socializarea, utilizarea în mod activ a timpului și crearea unei stări de bine.

Tratamentul farmacologic

Durerea poate fi controlată prin utilizarea unor scheme terapeutice în trei etape conform OMS:

1. **Treapta I de tratament : paracetamol + antiinflamator nonsteroidian + adjuvante,**
2. **Treapta II de tratament : paracetamol + antiinflamator nonsteroidian + derivatii de morfina (tramadol/DHC) + adjuvante,**
3. **Treapta III de tratament : paracetamol + antiinflamator nonsteroidian + derivatii de morfina (tramadol/DHC) + morfina + adjuvante.**

Tratamentul invaziv

- **injecții locale cu corticosteroizi** în articulații și în țesuturile moi. Steroizii intraarticulari sunt eficienți pe termen scurt (1 - 3 săptămâni) realizând ameliorarea durerii, dar nu par a îmbunătăți funcția sau a oferi ameliorarea durerii pentru perioade de timp mai lungi.
- **infiltrații la nivelul coloanei vertebrale** -implică injectarea de steroizi la nivelul coloanei vertebrale (cel mai frecvent lombare) cu scopul de a reduce inflamația în jurul rădăcinilor nervilor spinali și a țesuturilor adiacente diminuand durerea.
- **intervenția chirurgicala de protezare** - pentru articulații grav afectate, mai ales articulațiile coxofemorale si genunchi.

Sindroamele dureroase cronice frecvente in spitalul nostru sunt datorate :

- Afecțiunilor reumatologice (lombalgii,sciatalgii,radiculopatii, artrite/periartrite, afecțiuni musculare inflamatoare, artroze decompensate, epicondilita, tendinite,bursite, guta);
- Afecțiunilor neurologice(migrene, nevralgia de trigemen, nevralgia cervicobrahiala, fibromialgia, polineuropatii, radiculopatii, zona zoster);
- Hernii de disc cervicodorsolombar;
- Durerea cronică datorată evoluției unor afecțiuni neoplazice;
- Durerea cronică din cadrul afecțiunilor cardiace, digestive, prostatită cronică, cistită , postchirurgicală, postiradiere, durerea din pancreatita cronică;

Sfaturi utile pentru pacienții cu durere cronică:

- ✓ adoptați o dietă sănătoasă, echilibrată;
- ✓ încercați să îndepărtați stresul din viața cotidiană; acesta intensifică și întreține durerea cronică;
- ✓ renunțați la fumat, deoarece acest obicei poate agrava durerea;
- ✓ reduceți consumul de alcool, deoarece agravează problemele de somn;
- ✓ practicați exerciții de respirație profundă sau de meditație - vă vor ajuta să vă relaxați;
- ✓ practicați exercițiu fizic zilnic, deoarece determină ameliorarea durerii cronice, prin eliberarea de endorfine.
- ✓ apelați la masaj, pentru calmarea durerii;
- ✓ nu ezitați să apelați la psihoterapia individuală sau la cea de grup.

Urmați cele 6 principii ale unui stil de viața sanatos:

1. Respecta regulile unei nutriții optime
 - I. Mananca alimente integrale, neprocesate.

- II. Introdu varietatea in dieta ta.
- III. Consuma cantitati mari de legume
- IV. Practica mancatul constient.
- 2. Practica orice activitate fizica
- 3. Oferă-i organismului suficient timp sa se odihneasca (relaxare, somn)
- 4. Elimina stresul din viata ta
- 5. Gandeste pozitiv pentru a avea o viata echilibrata
- 6. Fii o persoana moderata