

Za vas koji imate hronični bol

Ponekad bol ne nestaje kao što se očekivalo i traje dugo. Ovaj informativni materijal je namijenjen vama koji imate hronični bol. To znači da imate bol najmanje tri mjeseca. Ovdje ćete saznati šta se dešava u tijelu kada je bol hroničan i o čemu je važno misliti kako biste se osjećali što bolje.

Šta se dešava u tijelu kada dugo imate bol?

Sistem bola tijela je dio nervnog sistema. Kada nešto boli, signali se šalju u kičmenu moždinu i dalje u mozak. Kada signali stignu do mozga, postajemo svjesni bola, istovremeno emocionalno reagujući na bol.

Ponekad se način nervnog sistema da rukuje signalima mijenja. Nervi tada mogu postati osjetljiviji i mozak tumači bol kao intenzivniji, dok istovremeno tjelesni sistem za suzbijanje bola počinje slabije da funkcionira. To može dovesti do toga da bol opstaje, čak i nakon što je prvobitna ozljeda zacijelila. U zdravstvu se to naziva *senzibilizacija* ili *nociplastični bol*.

Kod senzibilizacije bol je postaje samostalna bolest. Sistem bola je postao preosjetljiv i bol se može ponašati na način koji je nelogičan i čudan. Na primjer, bolest se može proširiti na veće područje i može se postati osjetljiv čak i na lagani dodir. Takođe možemo osjećati bol čak i nakon završene aktivnosti.

Ponekad je se hroničan bol može razviti i bez prethodne ozljede ili bolesti. Naprimjer, bol može nastati vezano za stres. Istovremeno, sam bol može stvoriti stresnu reakciju, stvarajući tako začarani krug. Takođe je često da osobe sa hroničnim bolom dobiju probleme sa spavanjem i da osobe sa problemima sa spavanjem imaju više bolova. Tada može biti teško odrediti šta je uzrok, a šta posljedica.

Bol, stres i loš san mogu uzrokovati i druge simptome. Pamćenje i koncentracija mogu funkcionirati lošije. Može uticati i na raspoloženje pa se postaje lakše iziritiran, tužan i depresivan. Umor i anksioznost su takođe česti.

Liječenje i rehabilitacija

Kada bol postane dugotrajan, teže ga je liječiti. Često je cilj liječenja ublažavanje bola, smanjenje drugih simptoma i pronalaženje strategija koje će učiniti svakodnevni život boljim uprkos bolu.

Lijekovi

Kod hroničnog bola, uobičajeni lijekovi protiv bolova često djeluju lošije. Umjesto toga, može biti od pomoći da se probaju drugi lijekovi koji smanjuju preosjetljivost nervnog sistema. Neki antidepresivni i antiepileptički lijekovi ponekad mogu ublažiti doživljaj bola, ali oni rijetko potpuno uklanjaju bol. Takvi lijekovi se moraju redovno uzimati dugo vremena kako bi bili efikasni. Pitajte svog doktora koji su lijekovi prikladni za vašu vrstu bola.

Ponekad je neophodno liječiti druge simptome lijekovima, kao što su teškoće sa spavanjem ili anksioznost. Kod hroničnog bola, lijekovi su samo dodatak drugom liječenju. Rijetko je dovoljno samo liječiti lijekovima.

Fizička aktivnost i trening

Mnogi ljudi koji žive s bolom izbjegavaju aktivnosti kako ne bi dobili još veći bol. Ali u mirovanju, mišići slabe i sistem za suzbijanje bola u tijelu radi lošije. Na taj način, neaktivnost može dugoročno dovesti do više bola. Važno je ostati aktivan i kretati se što je moguće normalnije. Fizička aktivnost može smanjiti stres i ojačati tjelesni sistem za suzbijanje bola. Tokom aktivnosti, tijelo proizvodi i "supstance za dobro osjećanje", koje pružaju bolju otpornost na bol i smanjuju rizik od depresije. Važno je da trening bude prilagođen vama. Fizioterapeut vam može pomoći da shvatite kako vaše tijelo funkcionira i da pronađete oblik vježbe koji vam omogućava da nastavite da se krećete na odgovarajućem nivou.

Psihološki tretman

Ponekad će vam možda biti potrebna podrška da se nosite s poteškoćama koje bol donosi. Može se raditi o tuzi zbog izgubljenih prilika, osjećaju krivnje, ljutnji ili promijenjenoj slici o sebi. Možda ste se zaglavili u obrascima ponašanja koji su možda funkcionisali u prošlosti, ali vam više ne pomažu, na primjer, da uvijek budete tu za druge. Psiholog vam može pomoći da promijenite ponašanje tako da vas bol manje ograničava u svakodnevnom životu i pomoći vam da uložite energiju u ono što vam je važno. Psiholog također može da vas nauči tehnike mentalnog opuštanja i nošenja sa stresom.

Svakodnevno funkcionisanje

Za vas koji živite sa bolom, posebno je važan redovan život sa dobrim navikama kada su u pitanju ishrana, san, trening i alkohol. Dobar balans između aktivnosti i odmora je bitan, kao i ravnoteža između stvari koje se „moraju“ i stvari koje donose radost. Pozitivne emocije olakšavaju nošenje s bolom. Zajedno sa dijetetičarom, radnim terapeutom i medicinskom sestrom možete istražiti koje rutine vam najbolje odgovaraju. Radni terapeut vam može dati savjete o pomagalima i o tome kako se može olakšati svakodnevni život. Savjetnik ili koordinator za rehabilitaciju može posredovati u kontaktu između zdravstvene službe, poslodavca i Švedske agencije za socijalno osiguranje kada je potrebna koordinacija. Takođe može biti važno da članovi porodice nekome kažu kako je njima, kako bi dobili odgovore na svoja pitanja i pružili vam podršku na najbolji način.

Život sa hroničnim bolom

Bol se ne može uvijek izliječiti. Mnogima bol prolazi nakon nekog vremena, ali čak i ako ostane i bol utiče na velike dijelove života, postoji mnogo toga što se može učiniti da se osjećate bolje, tako da možete pronaći radost i život koji ima smisla. Funkcija nervnog sistema se također može normalizovati tokom vremena, tako da se bol smanji.



Imajte na umu da čak i ako imate hroničan bol možete dobiti druge bolesti. Ako se pojavi novi bol koji ne prepoznajete, potražite zdravstvenu pomoć kao bilo ko drugi.