

Hroniskas sāpes

Akūtas sāpes

- Parasti ilgst to dažām dienām līdz dažām nedēļām.
- Izraisa trauma, audu bojājums, iekaisums, kas dzīst apmēram 2 nedēļas.
- No skartās vietas sāpju signāls dodas uz smadzenēm un ziņo par bojājumu.



Hroniskas sāpes

- Ilgst vairāk par 3 mēnešiem.
- Bojājums jau ir sadzījis, bet saglabājas smadzeņu jutīgums. Smadzenes sāk darboties kā ļoti jutīga signalizācija, kas reaģē arī tad, kad briesmu nav.



Kas ietekmē sāpes?

- Dzīvesveids: uzturs, miegs, fiziskās aktivitātes, ieradumi, hobijs.
- Spēja tikt galā ar stresu, atrast līdzsvaru starp darbu un mājām.
- Tavas domas, uzskati un vērtības.



Padomi:

- Pievērs uzmanību tam, kas Tev palīdz mazināt sāpes.
- Stress un sāpes ir cieši saistīti. Stresa mazināšanai var izmantot fiziskās aktivitātes, relaksācijas tehnikas, kopā būšanu ar tuviniekiem, pastaigas dabā. Atrodi to, kas palīdz un patīk Tev.
- Hroniskās sāpes ietekmē garastāvokli, var parādīties bailes, bezpalīdzības sajūta, trauksmes un depresijas simptomi. Vērsies pēc psiholoģiskā atbalsta.
- Esi aktīvs! Fiziskās aktivitātes padara Tevi spēcīgāku, uzlabo miegu, mazina sāpes un stresu!
- Plāno aktivitātes, liec reālistiskus mērķus, atceries par atpūtas pauzēm.

Negaidi, kad sāpes pilnībā pāries, lai sāktu dzīvot!

- Iespējams, ar sāpēm vajadzēs sadzīvot, jo tās var nepāriet. Tādēļ vairāk pievērs uzmanību, kā savu dzīvi padarīt labāku.
- Ne vienmēr uzlabojums izpaužas ar sāpju mazināšanos. Var gadīties, ka sāpes gandrīz nemainās, bet Tu spēj paveikt daudz vairāk.

Speciālisti, kas var palīdzēt:

- Algologs - sāpju ārstis
- Neirologs
- Fizioterapeits
- Ergoterapeits
- Psihologs, psihoterapeits

Vērts pamēģināt:

- Mindfulness tehnikas
- Relaksācijas tehnikas
- Pacing - aktivitāšu veikšana ar regulārām pauzēm
- Miega higiēna
- Pateicības dienasgrāmata
- Esi laipns pret sevi
- Seko līdzi savai veselībai
- Meklē atbalsta loku



LFA

Fizioterapija
Psihiskajā veselībā



International Organization of
Physical Therapy in Mental Health

Autori: Jelizaveta Ivašenko onlinefizio@gmail.com, Zane Jansone zane.jan@gmail.com.

Materiāls izstrādāts sadarbībā ar IOPTMH. Izmantotās vadlīnijas: Physical Therapy Treatments for Chronic Non-Cancer Pain: A Review of Guidelines: Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2016. Chronic pain in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain NICE guideline; 2021