

Hroniskas sāpes

Definīcija: Hroniskas sāpes ir sāpes, kas ilgst vairāk par 3 mēnešiem. Hroniskas sāpes var būt primāras (piemēram, fibromialģijas gadījumā) vai sekundāras (piemēram, reimatoīda artrīta gadījumā).

Sāpju mehānismi

- Patofizioloģiskie procesi, kas izraisa hroniskas sāpes nav pilnībā izpētīti. CNS veidojas neiroplastiskas izmaiņas, veicinot centrālo sensitiāciju. Rezultātā CNS kļūst hiperjūtīga pret stimuliem, kuri sāpes parasti neizraisa un pastiprināti reaģē uz sāpju stimuliem, kā arī notiek sāpju modulācijas izmaiņas. Šīs patofizioloģiskās izmaiņas **var būt neatgriezeniskas.**

Iedatījums

Neiropātiskas
sāpes - ir zināms un pierādīts nerva bojājums

Nociplastiskas
sāpes - izmainītas nocicepcijas rezultātā bez pierādījumiem par audu bojājumu

Jaukta tipa sāpes, šajā grupā bieži ietilpst hroniskās muguras lejasdaļas sāpes

Novērtēšana

Nav neviena specifisks instruments, kas novērtē hroniskas sāpes vai centrālo sensitizāciju. Būtiski jautāt par sāpju provocējošiem un atvieglojošiem faktoriem, kā sāpes ietekmē ikdienu. Uzmanīgi jāuzklausā pacienta stāstījums. Tas palīdz saprast daudzas likumsakarības un sāpju faktorus.

Sāpes vienmēr ir personīga pieredze, kur ļoti liela loma ir psihosociāliem faktoriem

Terapijas metodes

- Izglītošana par sāpēm
- Vingrojumi - jāizvēlas individuāli. Pamatā izmanto tādus, kuri neizraisa sāpes, pamīšus piedāvājot arī kustības, kuras izraisa diskomfortu, bet ko pacients spēj tolerēt.
- Var izmantot masāžu un manuālo terapiju.
- Ķermeņa apzināšanas tehnikas un *mindfulness*.
- Vingrošana ūdenī.
- Uzlabošanās sagaidāma 8-12 nedēļu laikā. Ja nē - pārskatīt terapiju.

Fizioterapijas mērķis

- vērsts uz dzīves kvalitātes un pašefektivitātes uzlabošanu. Viens no mērķiem ir *brain retrain* jeb smadzeņu "pārmācīšana" - sāpju mazināšana caur nesāpīgu kustību pieredzi un izglītošanu.

Nav efektīvi

- Ultraskaņas terapija;
- Biofeedback;
- Nekad neveic TENS alodīnijas gadījumā;
- Vibrācija neiropātisko sāpju gadījumā.

Izglītošana

- Par sāpju mehānismiem.
- Ka sāpju intensitāte ir atkarīga no dažādiem faktoriem, arī no miega, stresa, pārliecībām. Ne vienmēr izdosies atklāt galveno cēloni vai faktoru.
- Nav garantiju, ka sāpes mazināsies vai pāries, bet var uzlabot dzīves kvalitāti.
- Jāiedrošina iesaistīties dažādās aktivitātēs, negaidot, kad sāpes pāries.
- Ieteikt vērsties pie algologa un psihologa vai psihoterapeita.



LFA

Fizioterapija
Psihiskajā veselībā



International Organization
Physical Therapy in Mental Health