

Hroniskas sāpes

Akūtas sāpes

- Parasti ilgst no 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 ārsts

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

Meklē atbalsta loku

Seko līdzi savai veselībai



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