

Αντιμετώπιση του πόνου

Dealing with pain (Greek)

Όταν έχετε αρθρίτιδα, ο πόνος ενδέχεται να είναι μια από τις δυσκολότερες απόψεις της ζωής. Αυτό το φύλλο έχει γραφτεί για ανθρώπους που πάσχουν από αρθρίτιδα ώστε να μάθουν για τον κύκλο του πόνου και τις τεχνικές που μπορεί να σας βοηθήσουν να τον αντιμετωπίσετε.

Τι προκαλεί πόνο;

Ο αρθρικός πόνος μπορεί να προκληθεί από:

- φλεγμονή, τη διαδικασία που προκαλεί θερμότητα και πρήξιμο στις αρθρώσεις σας
- βλάβη στις αρθρώσεις
- μυϊκή ένταση, από την προσπάθεια να προστατεύσετε τις αρθρώσεις από επώδυνες κινήσεις.

Ο κύκλος του πόνου

Ο πόνος, το στρες, η κόπωση (κούραση) και η κατάθλιψη έχουν όλα επιπτώσεις το ένα στο άλλο. Για παράδειγμα, έχει διαπιστωθεί ότι οι άνθρωποι που αισθάνονται κατάθλιψη ή άγχος είναι πιο ευαίσθητοι στον πόνο. Αυτό μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο σας, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε ένα συνεχιζόμενο κύκλο κόπωσης και κατάθλιψης.



Τα καλά νέα είναι ότι αυτός ο κύκλος του πόνου μπορεί να σπάσει χρησιμοποιώντας μερικές από τις στρατηγικές που περιγράφονται παρακάτω.

Τι μπορώ να κάνω για να διαχειρίζομαι τον πόνο μου;

Ο πόνος μπορεί να περιορίζει μερικά από τα πράγματα που κάνετε, αλλά δεν χρειάζεται

να εξουσιάζει τη ζωή σας. Ο εγκέφαλός σας διαδραματίζει ένα σημαντικό ρόλο στο πώς αισθάνεστε τον πόνο. Μπορεί να είναι χρήσιμο να εκλάβετε τον πόνο ως σήμα για να αναλάβετε θετική δράση αντί να σας φοβίζει ή να σας ανησυχεί. Επίσης μπορείτε να μάθετε τρόπους διαχείρισης του πόνου σας. Κάτι που είναι αποτελεσματικό για έναν άνθρωπο μπορεί να μη φέρει αποτέλεσμα για κάποιον άλλο, κι έτσι ίσως χρειάζεται να δοκιμάσετε διαφορετικές τεχνικές μέχρι να βρείτε τι είναι αποτελεσματικότερο για εσάς. Μερικά πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε παρατίθενται παρακάτω:

- **Παίρνετε φάρμακα με σύνεση.** Πολλά διαφορετικά είδη φαρμάκων μπορούν να βοηθήσουν να ελέγχετε τον πόνο της αρθρίτιδας. Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε ποια φάρμακα είναι κατάλληλα για εσάς και πώς να τα χρησιμοποιείτε καλύτερα.
- **Άσκηση.** Η έρευνα έχει δείξει ότι η τακτική κατάλληλη άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου. Διατηρεί επίσης τις αρθρώσεις σας σε κίνηση, ενισχύει τους μύς σας ώστε να στηρίζουν τις αρθρώσεις σας, μειώνει το στρες και βελτιώνει τον ύπνο. Ο φυσιοθεραπευτής ή ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να επεξεργαστείτε ένα πρόγραμμα κατάλληλο για εσάς. Δείτε το φύλλο *Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα (Healthy eating and physical activity)* για περισσότερες πληροφορίες. Για να βρείτε φυσιοθεραπευτή, μιλήστε στο γιατρό σας, δείτε τον ιστοχώρο του Αυστραλιανού Συνδέσμου Φυσιοθεραπείας στο www.physiotherapy.asn.au ή κοιτάξτε στο «Physiotherapist» στο Χρυσό Οδηγό (Yellow Pages).

• Χρησιμοποιείτε τη θερμότητα και το κρύο.

Τα οφέλη της θερμότητας και του κρύου για την αρθρίτιδα δεν έχουν ακόμα αποδειχθεί από την έρευνα. Ωστόσο αυτές οι θεραπείες είναι ανακουφιστικές και ασφαλείς όταν χρησιμοποιούνται προσεκτικά. Η θερμότητα χαλαρώνει τους μυς σας και τονώνει τη ροή του αίματος. Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε ένα ζεστό λουτρό, ή να τοποθετήσετε ένα θερμό επίθεμα ή θερμοφόρα στην περιοχή του πόνου για 15 λεπτά. Το κρύο μούδιάζει την περιοχή του πόνου και μειώνει το πρήξιμο. Η εφαρμογή ψυχρού επιθέματος, όπως μιας παγοκύστης, στην περιοχή του πόνου για 15 λεπτά μπορεί να είναι χρήσιμη εάν η άρθρωσή σας είναι πρησμένη και θερμή όταν την αγγίζετε. Μπορείτε να επαναλάβετε τις θεραπείες με θερμότητα ή κρύο καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του δέρματός σας έχει επιστρέψει στο φυσιολογικό πριν τις επανατοποθετήσετε, για να αποφευχθεί τυχόν βλάβη του ιστού. Ρωτήστε το γιατρό ή το φυσιοθεραπευτή σας αν η θερμότητα ή το κρύο είναι καλύτερα για εσάς.

- Φροντίζετε τις αρθρώσεις σας και εξοικονομείτε ενέργεια. Η φροντίδα των αρθρώσεών σας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου, του στρες και της κόπωσης. Αυτή περιλαμβάνει απλές συνήθειες όπως την αποφυγή δραστηριοτήτων που προκαλούν πόνο, το να ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε και να χρησιμοποιείτε ειδικά βοηθήματα και συσκευές για να κάνετε ευκολότερα τις δουλειές. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τα βοηθήματα και τις συσκευές σε ένα Κέντρο Ανεξάρτητης Διαβίωσης. Αυτά τα κέντρα εκθέτουν μια ευρεία ποικιλία εργαλείων και εξοπλισμού. Μπορείτε να λάβετε συμβουλές, στις οποίες συμπεριλαμβάνεται το πού να αγοράσετε εξοπλισμό, αυτοπροσώπως ή από τηλεφώνου. Τα Κέντρα Ανεξάρτητης Διαβίωσης βρίσκονται σε κάθε πρωτεύουσα πολιτείας ή

επικράτειας. Δείτε το www.ilcaustralia.org ή καλέστε το 1300 885 886 για να βρείτε το πλησιέστερό σας κέντρο και περισσότερες πληροφορίες. Εάν βρίσκεστε στο ACT τηλεφωνήστε στο (02) 6205 1900 ή στην Τασμανία τηλεφωνήστε στο (03) 6334 5899. (Σημειώστε ότι το Κέντρο Ανεξάρτητης Διαβίωσης ονομάζεται LifeTec στο QLD).

• Διανοητικές τεχνικές

- Χαλάρωση: Οι τεχνικές χαλάρωσης, όπως οι βαθιές αναπνοές και η οπτική αναπαράσταση (νοερές εικόνες), μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε το στρες και τη μυϊκή ένταση. Χρειάζεται να εξασκείστε σ' αυτές τις τεχνικές και ίσως χρειαστεί να δοκιμάσετε διάφορες μεθόδους προτού βρείτε κάποια αποτελεσματική για εσάς. Διατίθενται πολλά CD και βιβλία από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας ή βιβλιοθήκη για να σας βοηθήσουν να μάθετε τεχνικές χαλάρωσης.
- Διάσπαση της προσοχής: Η συγκέντρωση της προσοχής σας σε κάτι άλλο εκτός από τον πόνο σας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τον πόνο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να κάνετε γυμναστική, να διαβάζετε, να ακούτε μουσική ή άλλες μεθόδους που σας βοηθούν να αποσπάσετε την προσοχή σας από τον πόνο σας.

Επικοινωνήστε με το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας για λεπτομέρειες σειρών μαθημάτων αυτοδιαχείρισης που μπορούν να σας διδάξουν αυτές τις τεχνικές. Μπορεί επίσης να το βρείτε χρήσιμο να δείτε έναν ψυχολόγο για να μάθετε άλλες διανοητικές τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε στον πόνο. Για να βρείτε ψυχολόγο επικοινωνήστε με τον Αυστραλιανό Ψυχολογικό Σύνδεσμο στο 1800 333 497 ή επισκεφθείτε το www.psychology.org.au

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΦΥΛΛΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Μπορεί να μην υπάρχει ίαση (γιατρεία) για τον πόνο σας αλλά μπορείτε να μάθετε να τον ελέγχετε. Δοκιμάστε διαφορετικές τεχνικές για να βρείτε τι είναι αποτελεσματικότερο για εσάς.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα

Δωρεάν κλήση 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au