Kako živjeti s bolovima

Dealing with pain (Croatian)

Kada imate artritis, bolovi su često najgora stvar. Ovaj informativni list je napisan za osobe koje imaju artritis kako bi se one upoznale sa ciklusom boli i tehnikama za lakše podnošenje bolova.

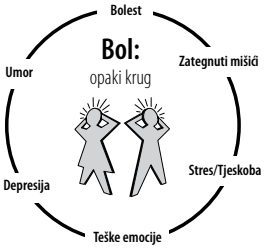
Što uzrokuje bol?

Bol kod artritisa može uzrokovati:

- upala, proces koji stvara toplinu i oticanje u zglobovima
- oštećenje zglobova
- zategnutost mišića koji se trude zaštititi zglobove od bolnih pokreta

Ciklus bolova

Bol, stres, umor i depresija utječu jedno na drugo. Na primjer, osobe koje su depresivne ili tjeskobne, osjetljivije su na bol. To može pogoršati osjećaj bola, što dovodi do nastavka ciklusa umora i depresije.



© 2007, Stanford University. Pretiskano uz odobrenje Stanford Patient Education Research Center. http://patienteducation.stanford.edu

Dobra vijest je ta što se taj ciklus boli može prekinuti koristeći neke od dolje navedenih strategija.

Što mogu učiniti kako bih doveo/la bolove pod kontrolu?

Bol vas može ograničavati u nekim aktivnostima, ali bol ne treba preuzeti kontrolu nad vašim životom. Vaš um igra važnu ulogu u tome koliko ćete osjećati bol. Ako razmišljate o boli kao o signalu koji vas potiče da poduzmete pozitivne mjere, a ne da se uplašite ili zabrinete, bol može biti korisna. Možete također naučiti na koje načine možete dovesti bol pod kontrolu. Ono što je učinkovito za jednu osobu, ne mora biti isto i za drugu, te ćete možda morati isprobati različite tehnike dok ne pronađete ono što je za vas najučinkovitije.

Evo nekoliko stvari koje možete probati:

- **Uzimajte lijekove pametno.** Mnogo različitih lijekova može pomoći u kontroliranju boli usljed artritisa. Liječnik ili ljekarnik vam mogu pomoći razumijeti koji lijekovi su prikladni za vaše stanje i kako ih najbolje koristiti.
- **Vježbajte.** Istraživanja su pokazala da redovite odgovarajuće vježbe mogu pomoći u smanjivanju bolova. One također održavaju zglobove pokretljivima, jačaju mišiće da bolje drže zglobove, smanjuju stres i poboljšavaju san. Fizioterapeut ili ljiječnik vam mogu pomoći sastaviti program vježbi koje su pogodne za vas. Pogledajte informativne listove Zdrava ishrana i fizička aktivnost (*Healthy eating and physical activity*) gdje ćete naći više informacija. Kako biste našli fizioterapeuta, razgovarajte s liječnikom, pogledajte internet stranice Australske udruge fizioterapeuta (Australian Physiotherapy Association) na www.physiotherapy.asn.au ili pogledajte pod 'Physiotherapist' u žutim stranicama telefonskog imenika (Yellow Pages).
- **Koristite tople i hladne obloge.** Istraživanja tek trebaju dokazati da li ima neke koristi od toplih i hladnih obloga za artritis. Međutim, ti tretmani prijaju i bezbjedni su kada se pažljivo koriste. Toplota opušta mišiće i stimulira cirkulaciju krvi. Probajte tople kupke ili staviti tople obloge ili termofor na bolno mjesto na 15 minuta. Hladnoća utrne bolno mjesto i smanjuje otok. Ako su vam zglobovi otečeni i topli na dodir, probajte staviti hladne obloge (s ledom) na bolno mjesto na 15 minuta. Možete ponavljati terapiju toplim ili hladnim oblozima više puta u tijeku dana. Temperatura kože se mora vratiti na normalnu prije nego što ponovno stavite obloge kako ne bi došlo do oštećenja tkiva. Pitajte liječnika ili fizioterapeuta da li bi topli ili hladni oblozi bili bolji za vas.
- **Čuvajte zglobove i čuvajte energiju.** Ako pazite na zglobove mogu vam se smanjiti bolovi, stres i umor. To

Arthritis AUSTRALIA

uključuje jednostavne navike, kao što su izbjegavanje aktivnosti koje uzrokuju bol, traženje pomoći kada je trebate i korišćenje specijalnih pomagala i aparata koji će vam olakšati neke poslove. Informacije o pomagalima i aparatima možete naći u centrima za samostalan život (Independent Living Centre). Ti centri izlažu različite alate i opremu. Tu možete dobiti savjet, uključujući gdje možete kupiti opremu, osobno ili preko telefona. Centri za samostalan život se nalaze u svakom glavnom gradu. Pogledajte www.ilcaustralia.org ili nazovite 1300 885 886 kako biste pronašli vama najbliži centar i došli do više informacija.

- **Masaža.** Postoji mali broj znanstvenih studija koje su pokazale da masaža ublažava bol od artritisa. Međutim, mnoge osobe koje boluju od artritisa nalaze da im masaža pomaže u opuštanju i smanjuje zategnutost mišića. Provjerite da li maser ima iskustva u radu s osobama oboljelim od artritisa. Kvalificiranog terapeuta možete naći ako se obratite Australskoj udruzi masera (Australian Association of Massage Therapists) na www.aamt.com.au ili 1300 138 872, ili Institutu registriranih mioterapeuta Australije (Institute of Registered Myotherapists of Australia) na www.myotherapy.org.au ili (03) 9418 3913.
- **Akupunktura.** Akupunktura je drevna kineska vještina ubadanja malih, tankih igala pod kožu na određenim točkama tijela kako bi se blokirali signali boli. Studije akupunkture za artritis su dale miješane rezultate. Međutim, nekim osobama akupunktura može pomoći uz neke druge dokazano učinkovite tretmane, kao što su lijekovi. Australska udruga za akupunkturu i kinesku medicinu (Australian Acupuncture and Chinese Medicine Association) vam može pomoći u pronalaženju akreditiranog stručnjaka na www.acupuncture.org.au ili 1300 725 334.
- **Transkutana elektronska nervna stimulacija (Transcutaneous electrical nerve stimulation - TENS)** TENS mašina (mala mašina koja radi na baterije) primijenjuje vrlo blage elektronske pulseve koji blokiraju poruku boli koja se sa bolnog mjesta kreće ka mozgu. TENS može biti vrlo korisno za dugoročne bolove, ali ne djeluje kod svih osoba. Prije nego što kupite TENS mašinu, trebate otići kod fizioterapeuta kako biste je isprobali i naučili kako je trebate pravilno koristiti.
- **Tehnike uma**
  - **Opuštanje:** Tehnike opuštanja, kao što su duboko disanje i vizualiziranje (mentalne slike), mogu pomoći u smanjenju stresa i opuštanju napetih mišića. Te tehnike se trebaju vježbati i možda ćete morati isprobati nekoliko metoda prije nego što pronađete onu koja vam odgovara. Od lokalnog Ureda za artritis ili iz knjižnice možete dobiti više CDa i knjiga koje će vam pomoći naučiti tehnike za opuštanje.
  - **Odvraćanje pažnje:** Usredotočenje pažnje na nešto drugo osim boli vam također može pomoći da izađete na kraj s bolovima.To može uključiti vježbe, čitanje, slušanje glazbe ili druge metode koje će vam skrenuti pažnju sa bolova.

Obratite se lokalnom Uredu za artritis za podatke o tečajevima za samokontrolu na kojima ćete naučiti te tehnike. Može vam biti od koristi i razgovor s psihologom koji će vas naučiti i drugim tehnikama razmišljanja u cilju izlaženja na kraj s bolovima. Ako želite naći psihologa, obratite se Australskoj udruzi psihologa (Australian Psychological Society) na 1800 333 497 ili posjetite www.psychology.org.au

ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU OBRATITE SE LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS.

Za vaše bolove možda nema lijeka, ali možete naučiti da ih kontrolirate. Isprobajte različite tehnike kako biste saznali koje su najbolje za vas.

© Autorsko pravo Arthritis Australia u veljači 2014. Recenziju svibnja 2015. **Izvor:** Potpuni popis bibliografije korišćene za kompilaciju ovog informativnog lista možete dobiti od lokalnog Ureda za artritis. Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizioterapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga bolničara za liječničke ordinacije (Australian Practice Nurses Association), Farmaceutska udruga Australije (Pharmaceutical Society of Australia) i Kraljevski australski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners) su doprinijeli izradi ovog informativnog lista. Ovaj projekat je financirala Vlada Australije, Ministarstvo zdravstva (Department of Health).

Ne snosimo odgovornost: Ovaj informativni list je izdao Artritis Australija samo u informativne svrhe, te on ne zamjenjuje savjet liječnika.