ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Αντιμετώπιση του πόνου

Dealing with pain (Greek)

Όταν έχετε αρθρίτιδα, ο πόνος μπορεί 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 αρθριτικός 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

Πόνος, στρες/άγχος, κόπωση και 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.



© 2007, Πανεπιστήμιο Stanford. Ανατυπωμένο με άδεια του Ερευνητικού Κέντρου Εκπαίδευσης Ασθενών Stanford.
http://patienteducation.stanford.edu

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 μπορεί να δοκιμάσετε παρατίθενται παρακάτω:

- **Παίρνετε φάρμακα με σύνεση.** Πολλά διαφορετικά είδη φαρμάκων μπορούν να βοηθήσουν να ελέγχετε τον αρθριτικό πόνο. 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 μυς 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 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 μουδιάζει 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.

Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **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 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.
- **Μασάζ.** Υπάρχουν περιορισμένες επιστημονικές μελέτες που δείχνουν ότι το μασάζ μειώνει τον αρθριτικό πόνο. Ωστόσο πολλοί άνθρωποι με αρθρίτιδα το θεωρούν χρήσιμο τρόπο για να χαλαρώσουν και να μειώσουν την μυϊκή ένταση. Βεβαιωθείτε ότι ο θεραπευτής έχει πείρα να εργάζεται με ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα. Μπορείτε να βρείτε αναγνωρισμένο θεραπευτή επικοινωνώντας με τον Αυστραλιανό Σύνδεσμο Θεραπευτών Μασάζ στο www.aamt.com.au ή στο 1300 138 872, ή με το Ινστιτούτο Εγγεγραμμένων Μυοθεραπευτών Αυστραλίας στο www.myotherapy.org.au ή (03) 9418 3913.
- **Βελονισμός.** Ο βελονισμός είναι μια αρχαία κινεζική πρακτική με την τοποθέτηση μικρών, λεπτών βελονών μέσα στο δέρμα σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος για να σταματήσει το σήμα του πόνου. Υπάρχουν ανάμεικτα αποτελέσματα από τις μελέτες του βελονισμού για την αρθρίτιδα. Ωστόσο μερικοί άνθρωποι μπορεί να το βρίσκουν χρήσιμο παράλληλα με άλλες αποδεδειγμένες θεραπείες, όπως τα φάρμακα. Ο Αυστραλιανός Σύνδεσμος Βελονισμού και Κινεζικής Ιατρικής μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε αναγνωρισμένο επαγγελματία στο www.acupuncture.org.au ή 1300 725 334.
- **Διαδερμική ηλεκτρική νευρική διέγερση (TENS).** Η μηχανή TENS (μια μικρή μηχανή που λειτουργεί με μπαταρία), μεταδίδει πολύ ήπιους ηλεκτρικούς παλμούς για να εμποδίζουν τα μηνύματα πόνου να μεταδοθούν από την επώδυνη περιοχή στον εγκέφαλό σας. Η διέγερση TENS μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για τον μακροπρόθεσμο πόνο αλλά δεν έχει αποτέλεσμα σε όλους τους ανθρώπους. Θα πρέπει να δείτε φυσιοθεραπευτή για να κάνετε δοκιμή με μια μηχανή TENS και να μάθετε πώς να τη χρησιμοποιείτε σωστά, πριν την αγοράσετε.
- **Διανοητικές τεχνικές**
  - **Χαλάρωση:** 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 εξασκηθείτε σ' αυτές τις τεχνικές και ίσως χρειαστεί να δοκιμάσετε διάφορες μεθόδους προτού βρείτε κάποια αποτελεσματική για εσάς. Υπάρχουν 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 1800 333 497 ή επισκεφθείτε το www.psychology.org.au

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

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

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρείχε χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.