

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

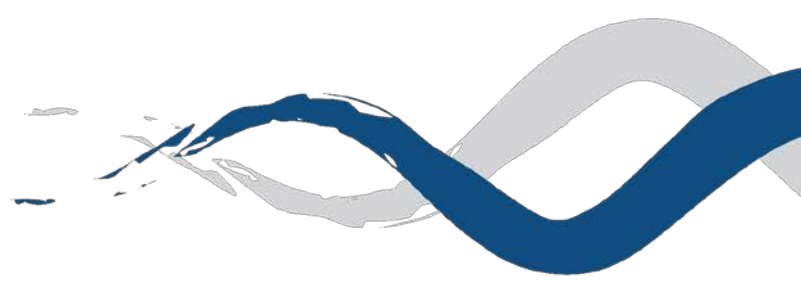
Μεταξύ των ανθρώπων που υποφέρουν από χρόνια πόνο, έχει αποδειχθεί ότι ο πόνος που συνδέεται με το αίσθημα του φόβου είναι ένας πολύ σημαντικός προγνωστικός παράγοντας μειωμένης λειτουργικότητας. Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι μια επώδυνη κατάσταση σε έναν ασθενή ο οποίος διακατέχεται και από το αίσθημα του φόβου λόγω της νόσου/τραυματισμού, μειώνει σημαντικά τα επίπεδα της κινητικότητας.

Η κινησιοφοβία είναι μια κατάσταση στην οποία ο ασθενής διακατέχεται από έναν υπερβολικό, παράλογο και εξουθενωτικό φόβο φυσικής κίνησης και δραστηριότητας που προκύπτει από την αίσθηση ευαλωτότητας για ενδεχόμενη αύξηση του πόνου ή ενδεχόμενο τραυματισμό ή επανατραυματισμό.

Η κινησιοφοβία είναι πιθανότερο να εμφανισθεί στα άτομα που έχουν εκτεθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα στον πόνο (χρόνιος πόνος) και αφορά κυρίως ασθενείς που υποφέρουν από μυοσκελετικές παθήσεις.

Συστηματικοί παράγοντες που ευνοούν την μετατροπή του οξύ πόνου σε χρόνια.

1. Ενδοκρινολογική και Μεταβολική δυσλειτουργία: αναιμία, χαμηλά επίπεδα ηλεκτρολυτών, υπογλυκαιμία, πτώση του μεταβολισμού(συσσώρευση γαλακτικού οξέως).
2. Μετατραυματική υπερευαισθησία: αυξημένη δράση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και ανάπτυξη συμπεριφοράς πόνου.
3. Ενζυματική δυσλειτουργία και διατροφική ανεπάρκεια: έλλειψη βιταμινών του συμπλέγματος Β (Β1,Β6,Β12), φυλλικό οξύ, ηλεκτρολύτες μυϊκής συστολής, βιταμίνες Α, D, Ε, Κ και C.
4. Διαταραχές διάθεσης και αγχώδεις διαταραχές.
5. Ανατομικές αλλαγές.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Τι είναι Φόβος;

Φόβος είναι ένα βασικό συναίσθημα που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή πλασματικού κινδύνου ή απειλής. Πρόκειται για μια φυσιολογική αμυντική αντίδραση του οργανισμού χωρίς να απαιτείται συνειδητή σκέψη.

Νευροβιολογία Φόβου

Η ψυχοφυσιολογική αντίδραση του φόβου είναι αποτέλεσμα διέγερσης ενός αμυντικού συστήματος. Κυρίαρχο ρόλο παίζει η αμυγδαλή. Η αμυγδαλή δέχεται πληροφορίες από το θάλαμο (ενδιάμεσο σταθμό οπτικών, ακουστικών και ακουστικών οδών) και μάλιστα οι πληροφορίες φτάνουν στην αμυγδαλή νωρίτερα από ότι φτάνουν στο φλοιό. Έτσι η άμεση αυτή προβολή του θαλάμου μπορεί να διεκπεραιώνει σύντομα αρχέγονες συναισθηματικές αποκρίσεις, κάτι που είναι σημαντικό σε περίπτωση κινδύνου. Έτσι εξηγείται το γιατί είμαστε ικανοί να αντιδράσουμε σχεδόν αστραπιαία στον κίνδυνο, προτού προλάβουμε να σκεφτούμε και να συνειδητοποιήσουμε τι συμβαίνει.

Αντιμετώπιση Κινησιοφοβίας

Η αντιμετώπιση της κινησιοφοβίας προϋποθέτει τη σωστή αναγνώριση της συμπεριφορά του ασθενή. Η ακριβής διάγνωση της τυχόν συνυπάρχουσας επώδυνης παθολογίας οφείλει να ακολουθείται από την ολιστική αντιμετώπιση.

Ο ρόλος του φυσιοθεραπευτή/τριας είναι πολύ σημαντικός και αφορά στη κινητική επανεκπαίδευση του ασθενή που πάντα πρέπει να εξατομικεύεται.

Ο ασθενής ενθαρρύνεται στην αυτό-παρατήρηση και αυτό-αξιολόγηση του πόνου αλλά και στην άμεση κινητοποίηση σε προοδευτικά αυξανόμενη ένταση.