



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

1) Ο πόνος γίνεται αντιληπτός στον εγκέφαλο. Παρά τη θεωρία πως ο πόνος προέρχεται από ιστούς του σώματός μας, τώρα κατανοούμε ότι ο πόνος δεν υπάρχει μέχρι ο εγκέφαλος να προσδιορίσει την ύπαρξη του. Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί έναν εικονικό "χάρτη" προκειμένου να κατευθύνει ένα αίσθημα πόνου σε ιστούς που υποπτεύεται ότι βρίσκονται σε κίνδυνο. **Αυτή η διαδικασία λειτουργεί σαν μέσο επικοινωνίας μεταξύ του εγκεφάλου και των ιστών του σώματος, του οποίου ο ρόλος λειτουργεί ως άμυνα εναντίον τραυματισμού ή ασθένειας.**

2) Ο βαθμός του τραυματισμού δεν είναι πάντα ίσος με το βαθμό του πόνου. Έρευνες έχουν δείξει πως όλοι βιώνουμε το πόνο με διαφορετικό τρόπο. **Ενώ κάποιοι από εμάς βιώνουμε σοβαρούς τραυματισμούς με ήπιο πόνο, κάποιοι άλλοι βιώνουμε ήπιους τραυματισμούς με έντονο πόνο (πχ κόψιμο με φύλλο χαρτιού).**

3) Παρά τα όσα παρουσιάζουν οι διαγνωστικές απεικονίσεις (μαγνητικές τομογραφίες, ακτινογραφίες, αξονικές τομογραφίες), τα ευρήματα μπορεί να μην είναι η αιτία του πόνου. **Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε άτομα 60 ετών ή και μεγαλύτερα, τα οποία δε παρουσίαζαν συμπτώματα οσφυαλγίας βρήκε ότι το 36% είχε κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου, το 21% είχε σπονδυλική στένωση και περισσότεροι του 90% είχαν κάποιον εκφυλισμένο ή προεξέχων μεσοσπονδύλιο δίσκο, μέσω διαγνωστικής απεικόνισης.**

4) Ψυχολογικοί παράγοντες, όπως κατάθλιψη ή άγχος, μπορούν να επιδεινώσουν το πόνο. Ο πόνος μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες, όπως τη ψυχολογική κατάσταση. **Μια πρόσφατη μελέτη έδειξε πως οι ψυχολογικές μεταβλητές που υπήρχαν πριν από μία ολική αρθροπλαστική γόνατος, σχετίζονταν με τον μακράς διάρκειας μετεγχειρητικό πόνο των ασθενών.**

5) Το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη για το πόνο. Πολλοί ασθενείς επιμένουν πως ο πόνος τους αυξάνεται όταν είναι στην εργασία ή σε μια αγχώδη κατάσταση. **Μηνύματα πόνου μπορεί να δημιουργηθούν όταν ένα άτομο βρίσκεται σε ένα περιβάλλον ή μια κατάσταση που ο εγκέφαλος ερμηνεύει ως μη ασφαλή. Είναι μια θεμελιώδης μορφή αυτοπροστασίας.**

6) Η κατανόηση του πόνου μέσω εκπαίδευσης μπορεί να μειώσει την ανάγκη για θεραπεία. **Μια μεγάλη μελέτη που διεξήχθη σε στρατιωτικό προσωπικό, παρουσίασε ότι εκείνοι στους οποίους δόθηκε μια 45λεπτη εκπαιδευτική συνεδρία, αναζητήσαν θεραπεία για την οσφυαλγία πολύ λιγότερο σε σχέση με τους υπόλοιπους.**