

Παρά το γεγονός ότι όλοι έχουμε βιώσει, κατά τη διάρκεια της ζωής μας, την εμπειρία του πόνου εντούτοις παραμένει ένα πολύπλοκο βιολογικό και ψυχοσωματικό φαινόμενο, που συχνά είναι δύσκολο να καθορισθεί, να επεξηγηθεί και να μετρηθεί ποσοτικά ή ποιοτικά.

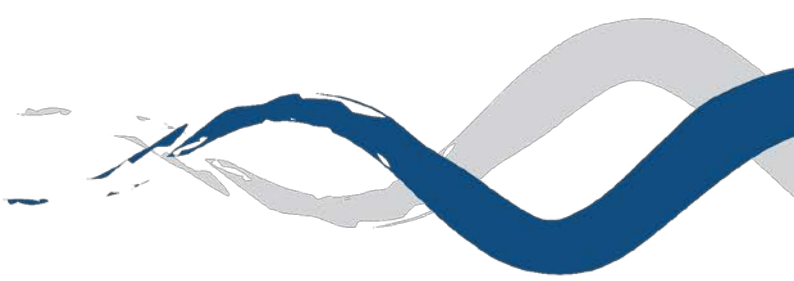
Η λέξη πόνος είναι ετυμολογικά συνδεδεμένη με το ρήμα πένομαι (που σημαίνει μοχθώ) και το λατινικό ουσιαστικό *poena* (που σημαίνει ποινή). Για πρώτη φορά στην εποχή του Ιπποκράτη συνδέθηκε άμεσα ο όρος πόνος με την έννοια της νόσου και του τραύματος, παίρνοντας ένα καθαρά νοσολογικό περιεχόμενο. Ο ορισμός της έννοιας του πόνου δόθηκε και οριστικοποιήθηκε το 1979 από την IASP (International Association for the Study of Pain), «ως μια δυσάρεστη υποκειμενική αισθηματική και συναισθηματική εμπειρία, που συνδέεται με πραγματική ή δυνητική ιστική βλάβη».

Θα μπορούσαμε να ταξινομήσουμε τον πόνο σε δύο μεγάλες κατηγορίες τον οξύ και τον χρόνιο πόνο, που διαφοροποιούνται μεταξύ τους ως προς την αιτιολογία, την παθοφυσιολογία, τη διάγνωση και τη μέθοδο θεραπείας τους.

- **Οξύς πόνος:** Είναι ο πόνος μικρής διάρκειας και συνήθως έχει ευνόητη αιτία. Στην ουσία, λειτουργεί ως σήμα κινδύνου για μια βλάβη που πρόκειται να συμβεί ή έχει ήδη συμβεί στον οργανισμό. Εν ολίγοις, είναι η φυσιολογική αντίδραση σε ένα επιβλαβές ή επικίνδυνο ερέθισμα. Το ερέθισμα αυτό μπορεί να είναι μηχανικό, θερμικό ή χημικό.

- **Χρόνιος πόνος:** Είναι ο πόνος που επιμένει για 3 ή περισσότερους μήνες και ενώ δεν είναι απαραίτητο, συχνά οδηγεί σε περιορισμό της λειτουργικής ικανότητας και σε συναισθηματική δυσφορία του ασθενούς. Ο χρόνιος πόνος, παρουσιάζει αύξηση που εκτιμάται στο 10-20% του πληθυσμού που αναφέρει χρόνιο ή επαναλαμβανόμενο πόνο.

Οι παράγοντες που προβλέπουν την ανάπτυξη του χρόνιου πόνου δε σχετίζονται με κανένα βιολογικό παράγοντα αλλά με τις φυσικο- κοινωνικές



μεταβλητές, όπως είναι η διάθεση, το άγχος και η κοινωνική κατάσταση στην οποία εμφανίζεται ο πόνος. Αξιοσημείωτη είναι και η αίσθηση των ασθενών με σύνδρομο χρόνιου πόνου, οι οποίοι βρίσκονται σε έναν φαύλο κύκλο, διότι πολλές φορές, παρά την ιατρική περίθαλψη ο πόνος παραμένει. Αυτό έχει παράπλευρες απώλειες, καθώς ο ασθενής αποφεύγει κινήσεις και δραστηριότητες που αναπαράγουν το σύμπτωμα. Με αυτό το τρόπο ο ασθενής οδηγείται έμμεσα σε κινησιοφοβία έχοντας ως αποτέλεσμα υποκινητικότητα των αρθρώσεων, μυϊκή αδυναμία και εγκατάλειψη δραστηριοτήτων που αγαπά.

Άλλα ζητήματα που μπορεί να προκύψουν και να συμβάλλουν στην αρνητική διάθεση και στην ανησυχία του ασθενούς, είναι οι οικονομικές δυσκολίες, οι τεταμένες σχέσεις με τον κοινωνικό και οικογενειακό περίγυρο, οι παρενέργειες από την λήψη φαρμάκων και η έλλειψη ύπνου. Σε αυτή τη φάση είναι που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, διότι η εφαρμογή μιας θεραπείας με υψηλό κίνδυνο αποτυχίας μπορεί να τροφοδοτήσει το αίσθημα της απόγνωσης.

Πόνος...Προστατευτικός μηχανισμός.

Στην απλούστερη εξελικτική μορφή του, θα λέγαμε ότι ο πόνος αποτελεί έναν προστατευτικό, προειδοποιητικό μηχανισμό για το ανθρώπινο σώμα, καθώς μας ενημερώνει για ό,τι δε λειτουργεί σωστά και για ό,τι πρέπει να αλλάξουμε τακτική για να μη το βλάψουμε ή το καταστρέψουμε. **Είναι ένας "μηχανισμός εκμάθησης", τον οποίο όμως θα πρέπει να προσέξουμε ούτως ώστε να μη γίνει απειλή διαιωνίζοντας τον φαύλο κύκλο του χρόνιου πόνου.**

Διαχείριση του χρόνιου πόνου

Οι γνωστικές προσεγγίσεις συμπεριφοράς στοχεύουν στη βελτίωση του τρόπου, κατά τον οποίο ο ασθενής διαχειρίζεται και αντιμετωπίζει τον πόνο και όχι στην ανεύρεση της βιολογικής λύσης της παθολογίας. Εκπαιδευτικές στρατηγικές έχουν, επίσης, χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία του χρόνιου πόνου



και στοχεύουν στην κατανόηση των διεργασιών πίσω από τον πόνο προκειμένου να τον μειώσουν.

Το κομμάτι της αποκατάστασης του χρόνιου πόνου αποτελεί έναν συνδυασμό θεραπευτικών τεχνικών, ψυχοθεραπείας και φυσικής άσκησης.

Ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση του χρόνιου είναι:

- **Η εφαρμογή ενός εξειδικευμένου προγράμματος** θεραπευτικής άσκησης, με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, της καρδιαγγειακής λειτουργίας και την διατήρηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής.
- **Το Manual Therapy**, οι ειδικές τεχνικές κινητοποίησης, που εφαρμόζονται με στόχο την βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων.
- **Η εφαρμογή φυσικών μέσων**, με στόχο την μείωση του πόνου και την βελτίωση της λειτουργικότητας των αρθρώσεων.
- **Τεχνικές νευρομυϊκής επανεκπαίδευσης** (ΗΜΓ ανατροφοδότηση - biofeedback), μέσω των οποίων ο ασθενής διδάσκεται πως μπορεί να μειώσει την τάση στους μύες και πως μπορεί να απομονώσει συγκεκριμένα μυϊκά τμήματα.
- **Τέλος**, ιδιαίτερα σημαντική είναι η δράση του βελονισμού στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου.

Συμπερασματικά, η προσέγγιση του χρόνιου πόνου είναι ολιστική όπως και η φύση του ανθρώπου. Η αποκατάσταση στοχεύει όχι μόνο στο σώμα αλλά και στην ψυχή.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος έχουμε την εμπειρία, την γνώση και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό για την φροντίδα των ανθρώπων με χρόνιο και οξύ μυοσκελετικό πόνο.