Edinburgh Health and Social Care Partnership

Poradnia Leczenia Bólu

Informacje dla pacjentów

Ta broszura ma na celu:

- pomóc ci zrozumieć, jak działa poradnia leczenia bólu i jak możemy ci pomóc w radzeniu sobie z bólem,
- pomóc ci lepiej zrozumieć schemat odczuwania bólu.
- pomóc ci zdecydować, czy podejście polegające na kontroli bólu jest w tym momencie dla ciebie dobrą opcją.

Spis treści

Wielodyscyplinarny zespół w Poradni Leczenia Bólu Przewlekłego w Lothian 2

Jak psycholog czy fizjoterapeuta specjalizujący się w leczeniu bólu może mi pomóc? 3

Model medyczny 4

Podejście biopsychospołeczne 5

Cykl uporczywego bólu 6

Ból ostry a ból przewlekły 7

Typowe błędne koło działania 9

Jak możemy inaczej zarządzać swoją aktywnością? 10

Podkręcanie i wyciszanie układu bólowego 11

Zarządzanie bólem: niektóre strategie, które możemy wykorzystać 12

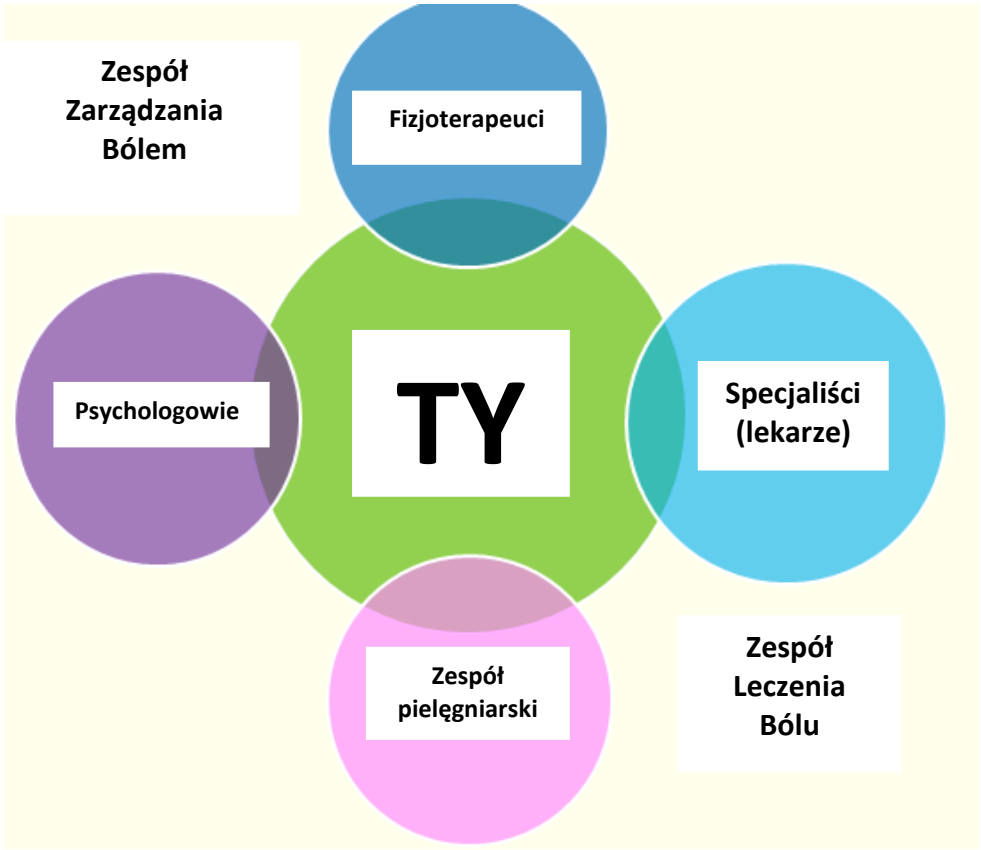
Podsumowanie 13

Więcej informacji

Wielodyscyplinarny zespół w Poradni Leczenia Przewlekłego Bólu w Lothian

Poradnia leczenia przewlekłego bólu w Lothian składa się z dwóch zespołów:

- **Poradnia Zarządzania Bólem** w Astley Ainslie Hospital, gdzie pracują **psychologowie i fizjoterapeuci specjalizujący się w leczeniu bólu.** Oferujemy informacje i porady na temat niemedycznych sposobów radzenia sobie z tym, jak ból wpływa na ciebie. Ta broszura opisuje bliżej to podejście. **Zostałeś/aś skierowany/a do tej poradni.**
- **Poradnia Leczenia Bólu** w Leith Community Treatment Centre, gdzie pracują **lekarze i pielęgniarki specjalizujący się w leczeniu bólu.** Oferują informacje, porady i wskazówki na temat diagnozy, opcji leczenia farmakologicznego i innych zabiegów.
- Współpracujemy ze sobą, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę, możliwe, że będziesz umawiany/a na wizyty w obu poradniach.



Jak psycholog czy fizjoterapeuta specjalizujący się w leczeniu bólu może mi pomóc?

Psycholog specjalizujący się w leczeniu bólu współpracuje z tobą, aby pomóc ci zrozumieć powiązania pomiędzy odczuwanym bólem a nastrojem, stresem oraz różnymi sytuacjami w życiu. Może pomóc ci zarządzać tym, jak bardzo ból wpływa na twoje myśli, uczucia, tożsamość i relacje oraz tym, jak sytuacje stresowe wpływają na ból.



Fizjoterapeuci specjalizujący się w leczeniu bólu pracują inaczej niż pozostali fizjoterapeuci, których możesz znać. Pomogą ci zrozumieć, na czym polega twój ból, jak działa system odczuwania bólu i jak najlepiej sobie z nim radzić na co dzień. Będą zachęcać cię do łagodnej i konsekwentnej aktywności fizycznej.

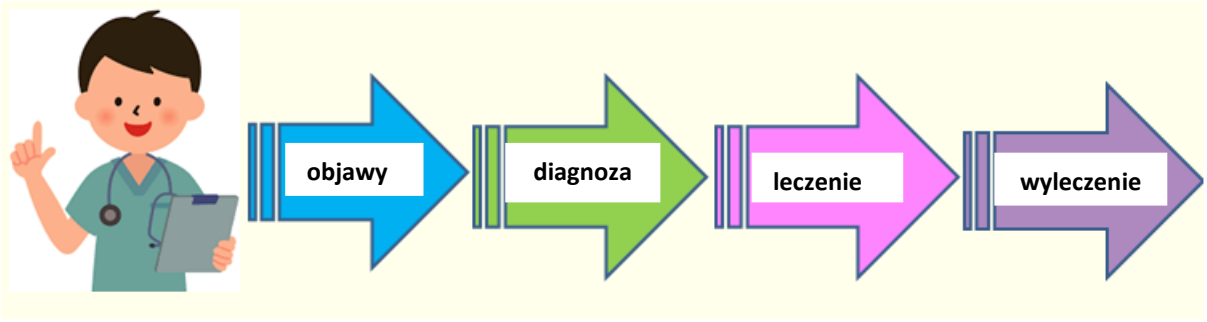


Podczas pierwszej wizyty spotkasz się albo z psychologiem albo z fizjoterapeutą, który postara się ocenić, jak odczuwasz ból i jak wpływa on na twoje życie. Obaj specjaliści będą zachęcać cię do proaktywnego podejścia i sprawdzania, jak możesz wykorzystać nowe strategie do lepszego zarządzania bólem.

Model medyczny

Być może znasz już model medyczny, który można przedstawić następująco:

1. Doświadczasz objawów, na przykład boli cię ramię po urazie.
2. Idziesz do lekarza, który cię bada i stawia diagnozę.
3. Dostajesz odpowiednie leczenie, na przykład gips i leki przeciwbólowe.
4. Po jakimś czasie wracasz do zdrowia!



Uważamy, że opieka medyczna powinna działać właśnie tak. W wielu przypadkach ten model działa dobrze, na przykład przy złamaniu ręki. Jednak większość osób odczuwających przewlekły ból ma inne doświadczenia, dlatego, że model medyczny nie sprawdza się tak dobrze w przypadku przewlekłego bólu.

Ludzie utykają na różnych etapach tego modelu: może odczuwasz wiele objawów, ale nie masz jasnej diagnozy? A może masz diagnozę, ale leczenie nie działa? Może nie ma dla ciebie odpowiedniego leczenia, a może wystąpiły trudne do zniesienia skutki uboczne? Niektórzy mogą odczuwać jeszcze więcej bólu po operacji, która miała pomóc.

Jest kilka powodów, dla których model medyczny nie sprawdza się w przypadku przewlekłego bólu. Jednym z nich jest fakt, że **prześwietlenia i badania nie pokazują, jak silny jest ból.** U niektórych osób badania obrazowe wykazują zmiany degeneracyjne, ale niekoniecznie odczuwają oni ból. Inni czują silny ból, mimo, że wyniki badań są ‘w normie’. Dlatego badania mogą dezorientować pacjentów i wywoływać uczucie, że nikt im nie wierzy lub nie rozumie.

Prześwietlenia i badania nie pokazują, jak silny jest ból.

Ponieważ model medyczny nie sprawdza się dobrze w przypadku przewlekłego bólu, musimy skorzystać z innego podejścia.

Podejście biopsychospołeczne



Podejście wykorzystywane w zarządzaniu bólem to model biopsychospołeczny. Nazwany jest tak, ponieważ opisuje:

1. **biologiczny** (lub fizyczny) wpływ bólu na, przykładowo, sen, mobilność, formę fizyczną, skutki uboczne przyjmowanych leków itp.;
2. **psychologiczny** wpływ bólu, na przykład na poziom stresu, nastrój, emocje lub poczucie pewności siebie;
3. **społeczny** wpływ odczuwanego bólu, na przykład na relacje, życie społeczne, pracę, hobby.

Ból może wpływać na wiele sfer życia, więc aby ci pomóc, musimy dobrze zrozumieć, w jaki sposób ból wpływa na ciebie. Następnie możemy skupić się na tym, co możemy zrobić, aby wspierać cię we wprowadzaniu zmian w konkretnych sferach życia.

Przewlekły ból wpływa nie tylko na fizyczne samopoczucie.

Napisz poniżej, jaki wpływ ma na ciebie ból:

Skutki biologiczne/fizyczne:

_____

_____

Skutki psychologiczne/emocjonalne:

_____

_____

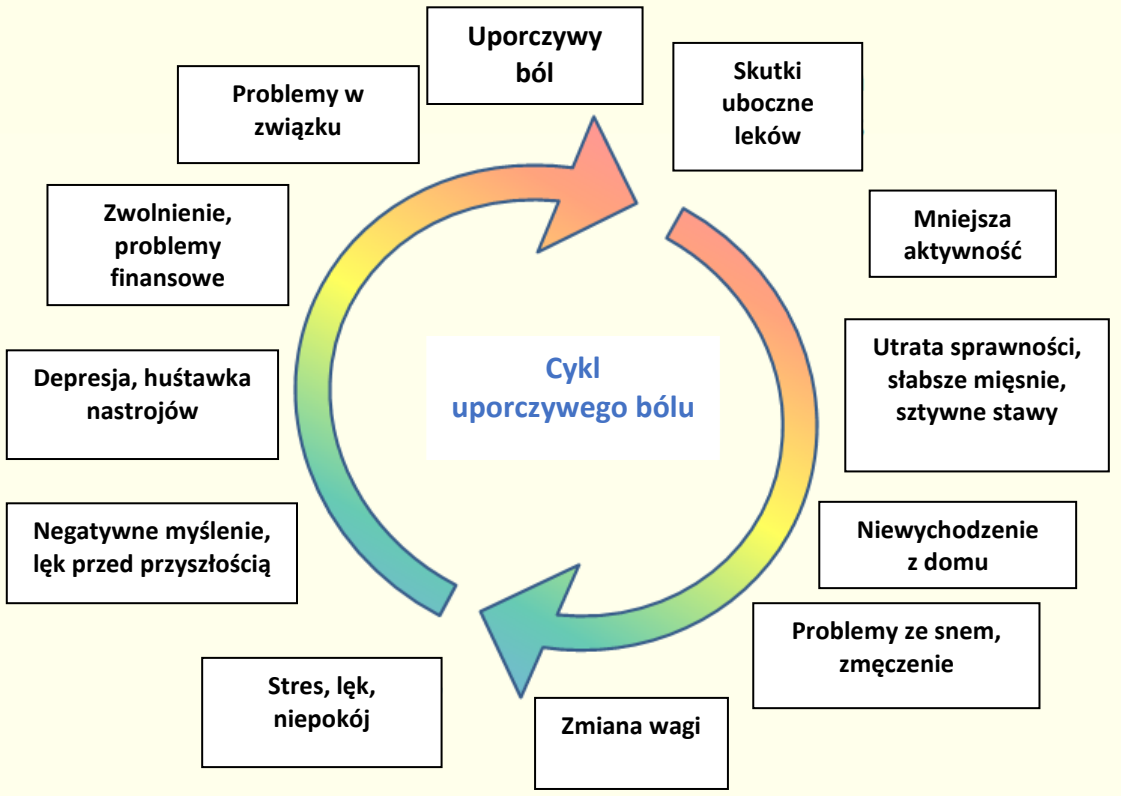
Skutki społeczne/dotyczące jakości życia:

_____

_____

Cykl uporczywego bólu

Kiedy zastanawiałeś/aś się jaki wpływ ma na ciebie ból, być może uznałeś/aś, że jesteś w cyklu uporczywego bólu. Pomimo, że ból na każdego wpływa inaczej, pewne rzeczy występują dość często u wszystkich. Sprawdź, jak ten cykl pasuje do twojej sytuacji.



Osoby przychodzące do poradni zarządzania bólem często mówią, że utknęli w błędnym kręgu oraz że ich sytuacja się pogarsza. Jednakże zmieniając podejście możemy zacząć przełamywać ten cykl i tworzyć nowe wzorce.

Możemy znaleźć sposoby przełamania cyklu uporczywego bólu i stworzyć nowe, lepiej ci służące wzorce.

Jedną z rzeczy, z którą możemy ci pomóc, jest zrozumienie odczuwanego przez ciebie bólu oraz tego, jak on powstaje. Więcej na ten temat w dalszej części ulotki.

Ból ostry a ból przewlekły

Czym jest ból ostry?

- Ostry ból jest najczęściej związany z uszkodzeniem tkanek lub z urazem, na przykład przy złamaniu kostki.
- Ostry ból jest pomocny, ponieważ zwraca naszą uwagę na daną część ciała i zmienia nasze zachowanie.
- Ostry ból sprawia, że dbamy o dane miejsce, co pozwala mu się goić.
- Ostry ból trwa do 3 miesięcy i słabnie z czasem.
- Leczenie zwykle działa.

Przykład ostrego bólu:

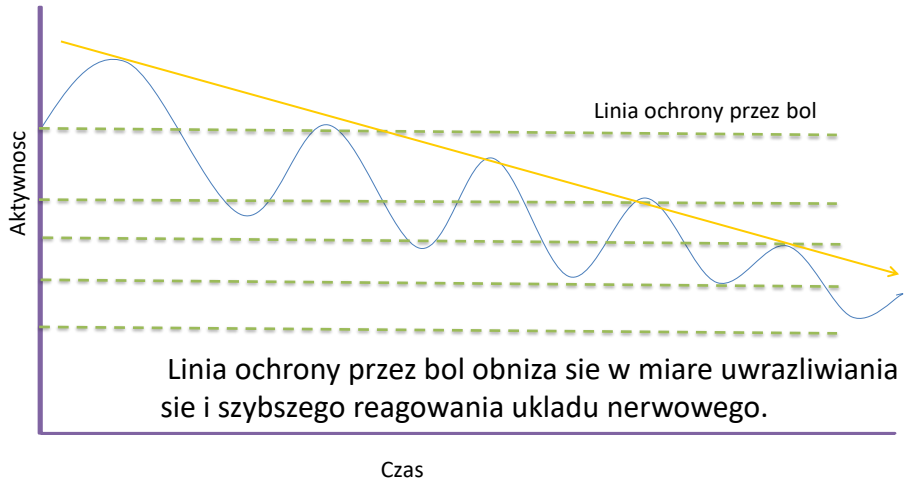
Wyobraź sobie, że nakładasz buty i idziesz na spacer. Po kilku krokach zaczynasz czuć dyskomfort pod prawą stopą – w miarę chodzenia, uczucie się nasila, stopa zaczyna boleć, zdejmujesz więc but i znajdujesz w środku niewielki kamień. Wyjmujesz kamień, nakładasz but z powrotem i kontynuujesz spacer już bez uczucia bólu czy dyskomfortu w stopie… ból ustąpił, a stopa nie została uszkodzona… ból, który się pojawił, spowodował ***podjęcie działania*** *(wyjęcie kamienia), ból minął… nie doszło do uszkodzenia. Ból ostrzegł cię i zmusił do podjęcia działania zanim doszło do urazu.*

Czym jest ból przewlekły?

- Przewlekły ból sam w sobie stanowi diagnozę.
- Przewlekły ból utrzymuje się dłużej niż 3 miesiące.
- Przewlekły ból nie jest związany z nowym urazem.
- Przewlekły ból może występować nawet po zagojeniu się tkanki.
- Pacjenci zauważają, że ból nie odpowiada na zwykłe środki przeciwbólowe lub leczenie, które działało przy ostrym bólu.
- Badania często nie wyjaśniają przyczyny bólu.
- Przewlekły ból nie jest już pomocnym ostrzeżeniem.

W większości przypadków przewlekły lub uporczywy ból wynika ze zmiany w sposobie funkcjonowania układu nerwowego, który zaczyna pracować nieprawidłowo lub „utyka” na wysoko wrażliwym ustawieniu. Oznacza to, że to, co wcześniej nie bolało, teraz sprawia ból, na przykład pewne ruchuy, temperatura czy nawet delikatny dotyk. Można to porównać do zbyt wyczulonego alarmu samochodowego. Chcemy, żeby alarm informował nas, kiedy ktoś próbuje włamać się do naszego samochodu, ale alarm za bardzo stara się nas chronić i włącza się, kiedy ktoś zaledwie przejdzie obok auta lub kiedy na samochodzie usiądzie gołąb. Zapewnia to bezpieczeństwo samochodowi, ale tak często włączający się alarm może być frustrujący i może nie pozwalać nam robić tego, na co mamy ochotę.

Sensytyzacja ukadu nerwowego



Jeśli uważasz, że jesteś w cyklu uporczywego bólu, możesz obserwować, że:

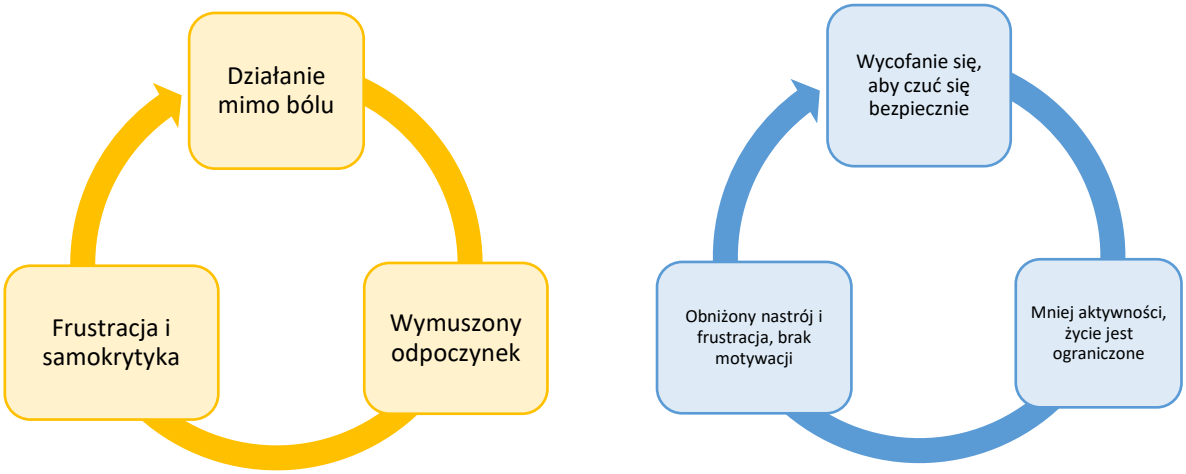
- masz lepsze i gorsze dni,
- w lepsze dni, aby wykonać obowiązki, działasz mimo bólu,
- ból jest wskazówką, kiedy masz przerwać daną czynność.

Każdy z nas ma swoje limity jeśli chodzi o aktywność, na przykład co do tego, ile możemy przejść zanim dojdzie do urazu. Nasz organizm wytwarza ból na długo przed tą granicą, aby nas chronić i zmusić do przerwy. Nazywamy to 'linią ochrony przez ból' (jak w powyższej tabeli). Jednakże, jeśli odczuwasz przewlekły ból i regularnie działasz pomimo odczuwania zwiększonego bólu, 'linia ochrony przez ból' obniża się. W ten sposób twój mózg próbuje cię chronić wysyłając sygnały bólowe coraz wcześniej, aby aktywność została szybciej zakończona. Niestety, oznacza to, że z czasem ból pojawia się wcześniej i częściej. Niektórzy zauważają, że mimo, że robią mniej, odczuwają więcej bólu.

Typowe błędne koło działania

Twój poziom aktywności może być różny każdego dnia. Wiele osób zauważa, że w lepsze dni może zrobić więcej, a w gorsze - mniej. Czasami możesz czuć, że musisz pewne rzeczy zrobić pomimo bólu, na przykład pójść na urodziny przyjaciela lub wykonać ważne zadanie.

Łatwo jest wpaść w błędne koło, jeśli chodzi o aktywność. Oto dwa częste przykłady:



Regularne działanie mimo bólu
Niektórzy ludzie zauważają, że muszą regularnie działać pomimo bólu, na przykład pracować, opiekować się innymi lub dbać o dom. Często oznacza to, że odczuwają coraz więcej bólu i zmęczenia, co prowadzi do wymuszonego odpoczynku. To z kolei wywołuje frustrację i samokrytykę. Trudno jest długoterminowo utrzymać tego typu wzorzec działania. Im bardziej działamy mimo bólu, tym wrażliwszy staje się system odczuwania bólu i zaczynamy odczuwać większy ból przy mniejszej aktywności.

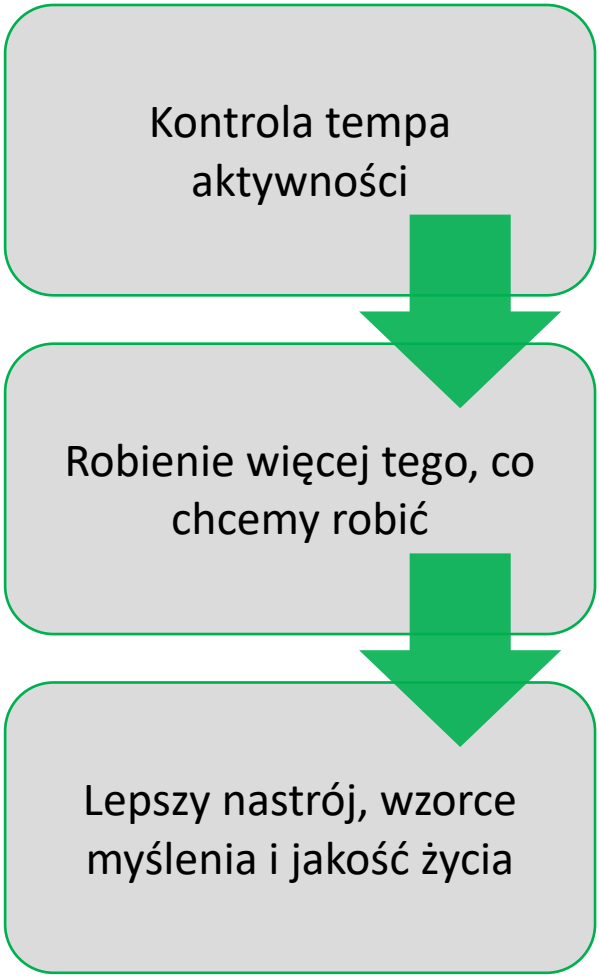
Wycofywanie się z aktywności
Niektórzy ludzie odczuwają tak silny ból związany z aktywnością, że uznają wycowanie się z robienia różnych rzeczy za jedyną opcję. Może to być wycofanie się z pracy, spotkań ze znajomymi, zainteresowań lub unikanie wszelkiej aktywności powodującej ból. Prowadzi to do utraty radości i poczucia celu, życie staje się bardziej ograniczone. Może to mieć zły wpływ na zdrowie. Co zrozumiałe, taka sytuacja wiąże się z obniżonym nastrojem i zmotywowanie się do robienia różnych potrzebnych czy przyjemnych rzeczy może być bardzo trudne.

Jak możemy inaczej zarządzać swoją aktywnością?

Chcemy promować inne podejście do aktywności, gdy odczuwasz ból - nazywamy je„wyznaczaniem tempa”. Naszym celem jest „unikanie” bólu. Oznacza to aktywność na tyle dużą, że nadal możemy wykonywać zadania, ale bez przekraczania progu bólu. Badania pokazują, że z czasem taki sposób zarządzania poziomem aktywności może pozwolić naszemu układowi bólowemu ponownie podnieść próg bólu. Pomaga to również w planowaniu każdego dnia, z mniejszą niepewnością co do tego, ile uda nam się osiągnąć. Wyznaczanie tempa nie jest łatwe, ale jest możliwe. Fizjoterapeuta lub psycholog specjalizujący się w leczeniu bólu może pomóc Ci w wyznaczaniu tempa.

Korzyści z wyznaczania tempa:

- pomaga zapobiegać wzrostowi wrażliwości układu bólowego;
- kontrolujesz działania, a nie ból – możesz więc czuć, że masz większą kontrolę;
- może pozwolić na stopniowe zwiększanie aktywności;
- zaplanowany ruch utrzymuje nasze ciała i umysły w zdrowiu;
- wszystko to może pomóc ci czuć się lepiej.



Podkręcanie i wyciszanie układu bólowego

Być może zauważyłeś/aś, że różne czynniki mogą „wzmagać" lub „wyciszać" twój ból. Może być trudno określić, co go nasila lub zmniejsza, ale im bardziej rozumiesz swój ból, tym lepiej. Poniżej znajduje się lista typowych czynników, które mogą nasilać lub zmniejszać ból. Zaznacz te, które są dla ciebie istotne:

Najczęściej wymieniane czynniki nasilające ból:

- ☐ zimna, mokra i wietrzna pogoda
- ☐ brak snu
- ☐ przesadzanie z aktywnością
- ☐ zbyt długie odpoczywanie lub siedzenie w bezruchu
- ☐ niektóre ruchy mogą powodować większy ból
- ☐ stres
- ☐ niepokój i martwienie się
- ☐ obniżony nastrój
- ☐ poczucie zdezorientowania w związku z bólem

Czy zauważyłeś/aś coś jeszcze, co nasila twój ból?

_____
_____
_____
_____

Najczęściej wymieniane czynniki uśmierzające ból:

- ☐ poczucie bezpieczeństwa i odprężenia
- ☐ ciepło, na przykład termofor, upał lub koc termiczny
- ☐ pewność siebie i wiedza na temat bólu
- ☐ poprzednie dobre doświadczenia
- ☐ wsparcie i zrozumienie
- ☐ dobra jakość snu
- ☐ śmiech z przyjaciółmi
- ☐ delikatny ruch i ćwiczenia, które można bezpiecznie wykowyać
- ☐ zajęcie się czymś innym

Czy zauważyłeś/aś coś jeszcze, co łagodzi ból?

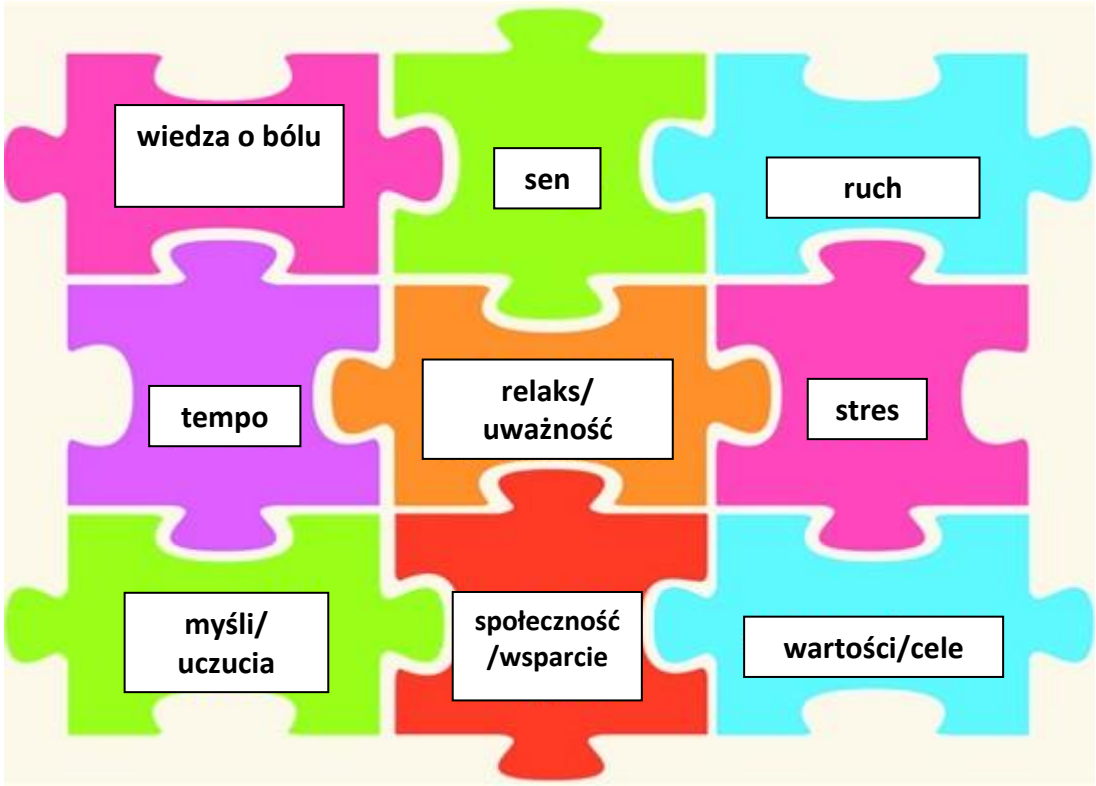
_____
_____
_____
_____

Jeśli nie masz pewności, co nasila lub łagodzi ból, warto zacząć prowadzić dziennik bólu. Możesz zapisywać poziom bólu w skali od 1 do 10 przez okres dwóch tygodni i zapisywać co robisz, co dzieje się w twoim życiu, jaki masz nastrój. Możesz wtedy łatwiej zauważyć powtarzające się wzorce.

Zarządzanie bólem: niektóre strategie, które możemy wykorzystać

Zarządzanie bólem obejmuje szereg strategii związanych ze stylem życia, które można porównać do układania puzzli. Jeden element raczej nie wpłynie znacząco na ból, ale próbując kilku technik radzenia sobie z nim jednocześnie, możesz zacząć odczuwać pozytywne zmiany w swoim podejściu do bólu i w swoim życiu.

Być może już z powodzeniem stosujesz niektóre z tych metod lub może czujesz, że potrzebujesz wsparcia w rozwijaniu nowych umiejętności radzenia sobie. Możemy z tobą pracować nad nowymi strategiami, pomóc ci nabrać pewności siebie w ich stosowaniu lub pomóc ci pokonać przeszkody, jeśli uważasz, że strategie nie przynoszą rezultatów.



Czy potrzebujesz pomocy z niektórymi elementami układanki?

_____
_____
_____

Czy dobrze sobie radzisz z niektórymy elementami układanki?

_____
_____
_____

Podsumowanie

- Każdy ból jest prawdziwy.
- Potrzebujemy bólu, żeby chronić i zachować życie.
- Ból przewlekły to diagnoza i choroba sama w sobie.
- Ból przewlekły jest często związany ze zmianą wrażliwości układu nerwowego.
- Układ nerwowy może być ‘podkręcony lub wyciszony’.
- Mamy wpływ na nasz układ nerwowy.
- Można żyć dobrze z bólem.

Mamy nadzieję, że ta broszura pomoże ci lepiej zrozumieć, czym zajmuje się Poradnia Zarządzania Bólem i jak możemy ci pomóc.

Więcej informacji

Strona internetowa Poradni Zarządzania Bólem w Lothian: znajdziesz tu więcej materiałów, nagrania relaksacyjne, filmy przedstawiające łagodne ćwiczenia i webinary: https://weare.nhslothian.scot/lcps/pain-management-aah/

Flippin’ Pain: Efekt współpracy rządu Szkocji i NHS, mający na celu lepszą edukację społeczeństwa na temat przewlekłego bólu. Na ich stronie internetowej znajdziesz wiele przydatnych filmów i materiałów: https://www.flippinpain.co.uk/

Pain Concern: Szkocka organizacja charytatywna prowadzona przez i dla osób życjących z przewlekłym bólem. Strona internetowa zawiera wiele różnych ulotek, podkastów, historii pacjentów i materiałów: https://painconcern.org.uk/