Elemente principale de lupta impotriva durerii cronice

Durerea cronica este larg privita ca reprezentand boala insasi. Ea poate fi mult inrautatita de catre factorii de mediu si cei psihologici. Durerea cronica persista o perioada de timp mai lunga decat durerea acuta si este rezistenta la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate si adesea chiar cauzeaza probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase raman active in sistemul nervos timp de saptamani, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculara, mobilitatea limitata, lipsa de energie si schimbari in pofta de mancare. Efectele emotionale includ depresie , suparare, anxietate si teama de reimbolnavire. O asemenea teama poate impiedica persoana sa revina la munca sa obisnuita sau la distractiile sale.

 **Acuzele frecvente de durere cronica includ** :

* Durerea de cap
* Durerea dorso-lombara ( de sale)
* Durerea legata de cancer
* Durerea artritica
* Durerea neurogena (durerea rezultata din lezarea nervilor)
* Durerea psihogena (durere datorata nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioara ).

 Tratamentul durerii cronice de regula implica medicamente si terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronica includ analgezice, antidepresive si anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajuta persoanele cu diferite tipuri de durere. De obicei folositi medicamente cu actiune de lunga durata pentru durerile constante. Medicamentele cu actiune de scurta durata trateaza durerile trecatoare.

**Unele tipuri de terapie ajuta la reducerea durerii dvs**.

Fizioterapia (cum este stretching-ul) precum si sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, inotul sau bicicleta) pot ajuta la reducerea durerii. Totusi, prea mult sport sau deloc poate dauna pacientilor cu dureri cronice.

Terapia ocupationala va invata cum sa va adaptati ritmul si cum sa va realizati sarcinile obisnuite astfel incat sa nu va dauneze .

Terapia comportamentala va poate reduce durerea prin metode (cum este meditatia sau yoga) care va ajuta sa va relaxati. Poate ajuta si la scaderea stresului.

Schimbarile de stil de viata sunt o parte importanta din tratamentul durerii cronice. Somnul adecvat noaptea si nu motaitul ziua trebuie sa ajute.

Renuntarea la fumat de asemenea, deoarece nicotina din tigari poate face ca anumite medicamente sa fie mai putin eficiente. Fumatorii au mai multe dureri decat nefumatorii.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu va vor anula complet durerea. In schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care il aveti si de cate ori apare. Vorbiti cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a va controla durerea