

Krónískir verkir

Flest verðum við fyrir því að finna fyrir verk af og til t.d. höfuðverk, magaverk, bakverk o.s.frv. Verkurinn gengur yfirleitt yfir af sjálfu sér, stundum með hjálp lyfja og/eða annarra aðferða.

Krónískur verkur er af allt öðrum toga. Annars vegar er verkur sem kemur eftir þekktan áverka (t.d. hálsþnykkur eftir aftanákeyrslu) eða af völdum sjúkdóma. Verkurinn er þá af þekktum uppruna. Hins vegar eru krónískir verkir sem eiga sér enga skýringu og engan þekktan uppruna.

Krónískir verkir standa yfir mánuðum eða árum saman. Áhrif krónískra verkja eru oft yfirþyrmandi fyrir einstaklinginn sem og fjölskyldu hans. Lífið snýst orðið eingöngu um verkina, viðkomandi á erfitt með að stunda vinnu eða tómsundur. Hann dregur sig þá inn í skel og fer jafnvel að forðast mannleg samskipti. Líkamlegt álag getur orðið einstaklingnum ofviða og framkallað meiri verki. Verkirnir leiða svo til mikillar streitu og þunglyndis. Svefninn raskast iðulega. Þreytan eykur svo á verkina og einstaklingurinn er kominn inn í vítahring sem hann sér enga leið út úr.

Meðferð felst oft í lyfjum og sá sem þjáist af krónískum verkjum fer þá að nota blöndu af verkja- og/eða bólgueyðandi lyfjum, kvíðastillandi-og/eða þunglyndislyfjum og jafnvel svefnlyfjum. Sumir verða háðir lyfjunum sem eru þó ekki beint að hjálpa einstaklingnum til að ná bata.

Umhverfið er einnig oft erfitt viðureignar, því skilningur á vandamálinu er takmarkaður. Þannig er einstaklingurinn oft stimplaður sem aumingi, ímyndunarveikur eða þaðan af verra.

Hvað er til ráða? Er til leið út úr vandanum?

Fyrsta skrefið er að fá beiðni hjá lækni og finna sjúkraþjálfara sem einstaklingurinn treystir og líður vel með. Sjúkraþjálfari þarf að meta skjólstæðinginn heildrænt og ákveða meðferð út frá því. Þessi nánu samskipti milli sjúkraþjálfara og skjólstæðings gera viðkomandi oft auðveldara með að tjá sig og opna sig. Reyna verður að komast að rótum vandans. Oft er um gamlan áverka að ræða sem er löngu gleymdur en situr í undirmeðvitundinni. Geymt en ekki gleymt á svo sannarlega við þetta sköpunarverk sem mannlíkaminn er.

Við þetta stöðuga verkjaferli skapast mikil spennan, jafnt andlega sem líkamlega. Spennunni fylgja svo enn meiri verkir. Mikilvægt er því fyrir einstaklinginn að læra að slaka á. Með slökuninni næst betri svefn sem þar með hefur áhrif á verki og þreytu. Skjólstæðingurinn verður jákvæðari, fær jafnframt aukna von um að eitthvað sé til ráða. Hann er betur búinn undir frekari meðferð en hvað hentar hverjum og einum er ákaflega misjafnt.

Sjúkraþjálfarar búa yfir mörgum aðferðum sem gagnast við verkjum, m.a. hljóðbylgjum, laser, blandstraum, stuttbylgjum, hitameðferð, mjúkpartameðferð, teygjum, liðlosun o.s.frv. Mikilvægt er að bæta líkamsstöðu og leiðbeina um líkamsbeitingu. Setja þarf að lokum upp einstaklingsmiðað æfingaprógramm sem viðkomandi getur hugsað sér að stunda áfram. Réttar æfingar auka líkamlegt úthald og -styrk en ekki síður andlegt úthald og -styrk.

Markmið meðferðarinnar er að skjólstæðingurinn geti stundað athafnir daglegs lífs og að hann finni hjá sér þörfina og getuna til sjálfshjálpar án lyfja.

Þetta ferli getur tekið langan tíma og er mjög einstaklingsbundið hversu vel eða fljótt hver og einn svarar meðferðinni, en þolinmæðin þrautir vinnur allar !