

## Replantejant el dolor i el seu tractament

El dolor "persistent" és un tipus de dolor molt prevalent. Aquest s'entén com un dolor sense una causa clarament associada que s'allarga en el temps i que acaba condicionant la vida de les persones.



Eulàlia Bassas Bullich  
Fisioterapeuta APiC  
EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes  
@CapSarria



L'Associació Internacional de l'Estudi del Dolor (IASP) defineix el dolor com "una experiència sensorial i emocional desagradable associada o similar a l'associada a una lesió tissular real o potencial". L'evidència científica demostra que, en molts casos, es pot experimentar dolor sense necessitat que hi hagi associada una lesió en els teixits i assenyalen múltiples factors [biològics, psicològics i socials] com a desencadenants del dolor.

Aquest nou marc teòric proposa considerar el dolor com a quelcom que no és negatiu ni que cal evitar, sinó que explica el dolor com un mecanisme de defensa, un sistema d'alarma que ens alerta quan el cos es troba en situació de perill o amenaça. Per tant, atendre i escoltar el dolor serà el primer pas per comprendre'l i poder tractar-lo de manera adequada i eficaç.

Prendre consciència del dolor i comunicar les seves característiques al personal sanitari possibilita que es puguin proposar estratègies del maneig del dolor eficients i personalitzades. Així doncs, quan es parla de dolor és important poder-lo descriure tenint en compte diferents paràmetres:

- Localització del dolor: puntual, difús, global...?
- Determinar la intensitat del dolor: molt intens, moderat, lleuger...
- Definir "com és el dolor": sensació de tensió, de pinçament, de rigidesa, de descàrrega elèctrica...
- Detallar com es comporta al llarg del dia i la nit: què alleuja el dolor? Què el fa augmentar? El dolor altera el son?.

## I tu, sabries descriure el teu dolor?

- On tinc dolor?
- Com explicaria el meu dolor?
- Com es comporta el meu dolor [24h]?
- El dolor em permet fer tot el que feia abans de tenir-lo?



## Tractament del dolor persistent i els nous rols en l'Atenció Primària i Comunitària

Actualment se sap que el millor tractament pel dolor "persistent" passa per un abordatge multidisciplinari en què es treballa les diferents dimensions del dolor [psico-bio-social] i l'adquisició d'estils de vida saludables.

Gràcies a la incorporació de Fisioterapeutes, Nutricionistes i Referents en Benestar Emocional als Centres d'Atenció Primària es pot oferir un tractament de proximitat, complet i eficaç al dolor que s'ha fet crònic.

Al CAP, el tractament d'aquest tipus de dolor, s'ofereix en forma d'activitat grupal. Els grups són reduïts i s'intenta que les persones que el componen comparteixin diagnòstics, condicions i/o necessitats similars. L'homogeneïtzació dels grups permet establir intervencions

comunes, però a la vegada possibilita la individualització de l'exercici per una major eficàcia de la intervenció. En aquests grups es treballa per:

- Empoderar al pacient en el coneixement del dolor i el seu maneig.
- Promoure l'autocura.
- Evitar el sedentarisme i les postures estàtiques. Fomentar un estil de vida actiu que inclogui la pràctica d'activitat física.
- Corregir la postura i realitzar pautes d'exercici específiques per la zona afectada, des d'una perspectiva preventiva i terapèutica.
- Cuidar l'alimentació, seguir una dieta rica i equilibrada. Controlar el pes corporal i evitar el sobrepès.

• Tenir cura del benestar emocional. Reconèixer i validar les emocions, saber gestionar l'estrès i l'ansietat...

• Fomentar hàbits de vida saludables generals tals com: adoptar mesures per tenir una bona higiene del son, educar en higiene postural i ergonomia, evitar consum de tòxics [tabac, alcohol...], adoptar estils de vida proactius, participatius i integrats en la comunitat...

Per poder accedir als grups d'afrontament del dolor els pacients ho poden sol·licitar al seu metge/sa o infermer/a que, com a coneixedors principals de l'estat de salut de cada pacient, realitzaran la derivació perquè aquests puguin ser atesos al més aviat possible.

## petits canvis PER MOURE'S MÉS

- |                           |                        |               |
|---------------------------|------------------------|---------------|
| <b>més</b>                | <b>canvia a</b>        | <b>menys</b>  |
| CAMINAR A BON RITME       | DESPLAÇAMENTS ACTIUS   | SOFA I CADIRA |
| EXERCICI FÍSIC            | ESCALES                | PANTALLES     |
| LLEURE ACTIU EN COMPANYIA | ACTIVITATS A LA NATURA | ESTRÈS        |



**GAUDIM MOVENT-NOS!**

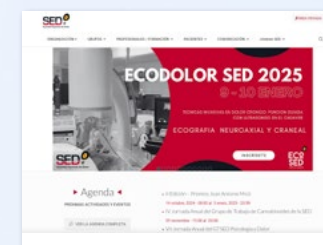
### Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>  
Secció -> Vida saludable -> Activitat física



<https://www.iasp-pain.org>



<https://www.sedolor.es>