



DOLOR CRÒNIC

QUÈ POT FER
PER TU LA
FISIOTERÀPIA?

DOLOR CRÒNIC

RECUPERAR QUALITAT DE VIDA

INTRODUCCIÓ

Moltes persones grans conviuen amb el dolor de manera habitual. Dolor a l'esquena, els genolls, als malucs, espatlles que es manté durant mesos o fins i tot anys. Quan el dolor **dura més de tres mesos**, els professionals de la salut **el considerem dolor crònic**.

Conviure amb dolor no només afecta al cos. També pot influir en l'estat d'ànim, el descans nocturn, les relacions socials i la capacitat per realitzar activitat quotidianes. Per aquest motiu, és important saber que el dolor crònic es pot tractar i que la fisioteràpia hi té un paper fonamental.

QUÈ ÉS EXACTAMENT EL DOLOR CRÒNIC?

El dolor és un mecanisme de protecció del nostre organisme. Quan ens lesionem, el dolor ens avisa que alguna cosa no funciona correctament. No obstant això, de vegades el dolor continua present fins i tot quan els teixits ja s'han recuperat o quan la causa inicial ha desaparegut.

Això passa perquè el sistema nerviós es torna més sensible i interpreta determinants moviments o activitats com una amenaça. És important entendre que sentir dolor no sempre significa que ens estiguem fent mal o que hi hagi una lesió nova.



DOLOR CRÒNIC

COM POT AJUDAR LA FISIOTERÀPIA

La fisioteràpia no només busca disminuir el dolor, sinó també millorar la funcionalitat, l'autonomia i la qualitat de vida de la persona.

1. EXERCICI TERAPÈUTIC

L'exercici és una de les eines més eficaces per al tractament del dolor crònic. Els programes adaptats a cada persona ajuden a:

- Millorar la força muscular
- Augmentar la mobilitat articular
- Reduir la rigidesa
- Millorar l'equilibri i la seguretat en els moviments
- Recuperar la confiança en el propi cos

És important recordar que el repòs prolongat acostuma a empitjorar el dolor i la pèrdua de capacitats físiques.

2. READAPTACIÓ

Quan una persona conviu amb dolor durant molt de temps, sovint redueix la seva activitat física per por que el dolor augmenti. Amb el temps, això pot provocar una pèrdua de força, resistència, mobilitat i confiança en les pròpies capacitats. Es crea així un cercle viciós: com menys ens movem, més limitacions apareixen i més difícil es fa reprendre les activitats habituals.

La readaptació física té com a objectiu trencar aquest cercle. Mitjançant un programa progressiu i individualitzat, la persona torna a realitzar aquells moviments i activitats que havia deixat de fer, recuperant la funcionalitat i la seguretat.

No consisteix només a fer exercicis, sinó a preparar el cos perquè pugui afrontar les demandes de la vida quotidiana: caminar més estona, pujar escales, portar la compra, jugar amb els nets, participar en activitats del casal o mantenir una vida activa i independent.

Diversos estudis han demostrat que una exposició progressiva al moviment ajuda a disminuir la sensibilitat del sistema nerviós, reduint la percepció del dolor i millorant la qualitat de vida. En moltes ocasions, la persona descobreix que és capaç de fer més coses de les que pensava, fet que incrementa la seva confiança i autonomia.

DOLOR CRÒNIC

EDUCACIÓ DEL DOLOR

Comprendre què és el dolor i per què apareix és una part essencial del tractament. Quan la persona entén millor el funcionament del seu cos, disminueix la por al moviment i augmenta la seva capacitat per gestionar els símptomes.

TERÀPIA MANUAL

Les tècniques manuals poden ajudar a reduir la tensió muscular, millorar la mobilitat i proporcionar alleujament del dolor, especialment quan es combinen amb exercici terapèutic i readaptació funcional.

No existeix una freqüència universal per a aquest tipus de tractament. Cada persona presenta unes necessitats diferents i, per tant, la intervenció s'ha d'adaptar a cada cas. En general, la teràpia manual hauria de tenir la dosi mínima efectiva i formar part d'un programa global que inclogui exercici i readaptació, i no convertir-se en l'únic tractament.

Per aquest motiu, sovint s'utilitza com una porta d'entrada al tractament, ajudant la persona a moure's amb més confiança i a iniciar o reprendre un programa d'exercici terapèutic amb més comoditat.

QUÈ POTS FER TU MATEIX PER MILLORAR

A més del tractament professional, hi ha algunes recomanacions que poden ajudar:

- *Mantenir-se físicament actiu cada dia.*
- *Caminar de forma regular.*
- *Realitzar els exercicis recomanats pel fisioterapeuta.*
- *Dormir les hores necessàries.*
- *Participar en activitats socials i recreatives.*
- *Evitar l'aïllament i el sedentarisme.*
- *Recuperar gradualment activitats que s'hagin abandonat per por al dolor.*

Petits canvis mantinguts en el temps poden generar grans beneficis

DOLOR CRÒNIC

CONCLUSIÓ: RECUPERAR LA CONFIANÇA!

Un dels aspectes més importants del tractament del dolor crònic és recuperar la confiança en el propi cos.

Potser fa temps que no pugem unes escales, que no caminem una determinada distància o que hem deixat de fer una activitat que ens agradava.

La fisioteràpia pot ajudar-nos a recuperar aquestes capacitats pas a pas i de manera segura.

L'objectiu no és necessàriament aconseguir que desaparegui tot el dolor, sinó aconseguir que aquest interfereixi cada vegada menys en la nostra vida.

