

Tratamentos para alívio da dor crônica

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Centros e programas de reabilitação da dor variam amplamente em finalidade e foco. As ofertas podem incluir uma série de aulas que duram alguns dias ou algumas semanas. Alguns programas são residenciais e outros diários. Um denominador comum entre os programas é a abordagem em equipe, incluindo médicos, psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais e, em muitos casos, nutricionistas, assistentes sociais e padres. A equipe trabalha para desenvolver um plano individualizado, com a intenção de solucionar os problemas da dor crônica que acometem tanto o paciente quanto os familiares. Os programas de reabilitação em dor frequentemente oferecem: Uma avaliação completa: uma revisão das condições físicas e psicológicas, medicamentos, situação do trabalho e relacionamentos são usados para desenvolver uma abordagem no manejo da dor; Administração dos medicamentos: muitos pacientes com dores crônicas acabam usando opiáceos que, a longo prazo, podem piorar a dor diminuindo a tolerância à dor ou causar outros efeitos colaterais. Reduzir ou eliminar certos medicamentos por vezes é muito benéfico; Fisioterapia: a piora do condicionamento físico, incluindo o ganho de peso e a perda de força e resistência, ocorre frequentemente em pacientes com dor crônica, tornando as atividades diárias de difícil execução. O fisioterapeuta pode contribuir com várias abordagens para controlar a dor melhorando a segurança, a postura e determinando formas de movimentar o corpo com mais eficiência; Manejo do estresse: métodos de relaxamento, como a meditação, podem ser ensinados. Outra opção é o biofeedback, onde será exibido um instrumento informatizado ao pacientes com uma resposta física ao estresse. Através do feedback, os pacientes

podem aprender a controlar melhor suas respostas físicas ao estresse. Cuidados psicológicos, gestão do estilo de vida, terapia de grupo, orientação familiar, acupuntura ou hipnose podem também ser oferecidas. Enquanto um plano de reabilitação da dor não conseguir eliminar a dor, o cuidado de uma equipe de especialistas em tratamento da dor pode ajudar os pacientes a mudar sua forma de viver com a dor e, assim, levar uma vida mais gratificante. Fonte: <http://healthletter.mayoclinic.com/>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/tratamentos-para-alivio-da-dor-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE