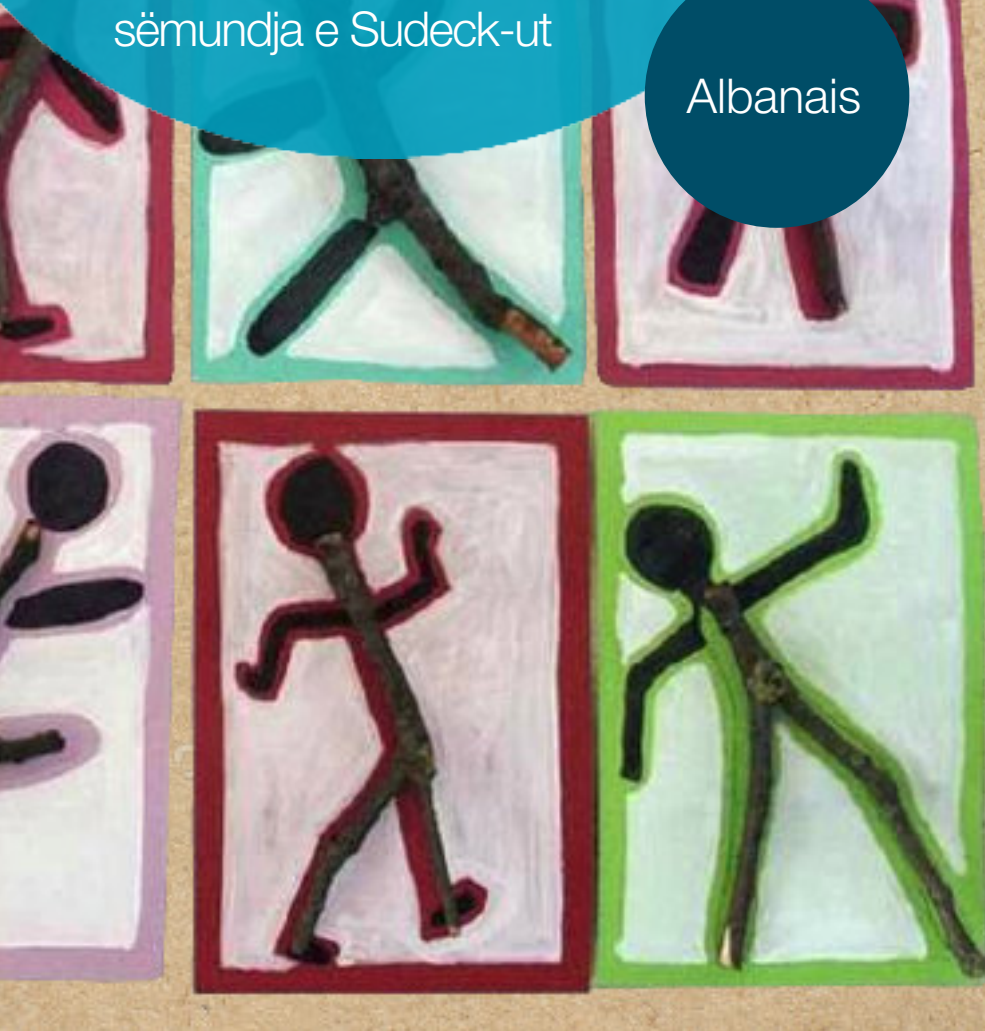


# Sindromi i dhimbshëm rajonal kompleks

ose algodistrofia ose edhe  
sëmundja e Sudeck-ut

Albanais



suva

 **crr sion**  
clinique romande de réadaptation

# Çfarë është kjo sëmundje ?

Këtij sindromi i janë dhënë emra të ndryshëm. Sot emërimi zyrtar është Sindromi i Dhimbshëm Rajonal Kompleks por në gjuhën e përditshme e quajmë gjithmonë algodistrofi ose sëmundja e Sudeck-ut. Gjithashtu në këtë broshurë do të vazhdojmë të përdorim termin algodistrofi.

Menjëherë pas një goditjeje, një plage, një thyerjeje apo një operacioni, trupi ynë vepron. Në rastin e Algodistrofisë ky reaksion i trupit është shumë i fortë, sikur trupi ynë vepron me tepri.

Ky veprim i egzagjeruar shfaqet me një tërësi shqetësimesh në vendin apo rreth e rrotull zonës së plagës apo vendit të operacionit. Ky reaksion nuk ka të bëjë me mikrobet, pra nuk është një infeksion.

Ndonjëherë këto çrregullime paraqiten edhe larg zonës së plagës apo operacionit. Disa të sëmurë, për shembull, kanë dhimbje dore dhe shpatulle, kur në fakt është veç shpatulla që ka marrë goditje. Apo të tjerë, që kanë dhimbje në këmbë dhe në gju, kur në fakt vetëm gjuri është plagosur.

## Për më shumë informacion

- Flisni për këtë me mjekun tuaj.
- Faqja e internetit : <http://www.planetesante.ch/Maladies/syndrome-douloureux-regional-complexe>

# Çfarë dihet rreth algodistrofisë ?

## Ajo që njihet mirë tashmë për këtë sëmundje është mënyra se si paraqitet ajo

### Dhimbja

- dhimbja mund të jetë shumë e fortë gjatë ditës, por edhe gjatë natës, gjatë pushimit ose kur jemi duke lëvizur
- i sëmuri ndjen dhimbje nga më të ndryshmet, që janë shpesh të çuditshme : ka dhimbje të shurdhëta, dhimbje si shkarkime elektrike, si djegie, dhimbje në zonën e plagës apo të goditjes, por edhe dhimbje që zhvendosen më larg vendit të plagës. Këto dhimbje shpjegohen me faktin se personi nuk lëviz më ose nuk qëndron më si përpara e për më tepër për shkak të dhimbjeve, muskujt janë të tërhequr dhe të fortë
- dhimbja ndryshon nganjëherë pa e ditur se pse : në disa momente ose për disa ditë, dhimbja është më e fortë, në disa momente ose ditë të tjera dhimbja është më pak e fortë

### Kufizimi i lëvizshmërisë

artikulacioni është frenuar dhe zvogëlon mundësitë e lëvizjes. Është pak a shumë sikur gjithçka rreth e rrotull përthahet dhe e pengon të lëvizë siç duhet.

### Dhimbja shoqërohet nga simptoma të tjera

- Ndryshimet e temperaturës...nga të nxehtë në të ftohtë
- Ndryshimet e ngjyrës.....zbehje ose skuqje
- Fryrjet (ënjtet e çënjtet pak)
- Reaksionet në të prekur që bëhen të ndjeshme, përtej zonës që është e plagosur
- Djersitja që shtohet ose zvogëlohet
- Lëkura që bëhet më e shndritshme
- Ndryshimet në praninë e qimeve (më pak ose më shumë)
- Ndjenjë dobësie e nganjëherë dridhje
- Përshtypje sikur pjesa e plagosur nuk është më pjesë e trupit tonë
- Dora ose këmba që nganjëherë marrin një pozicion të çuditshëm

## Njihen mirë pasojat e algodistrofisë

- Pacientët paraqesin probleme ankthi: algodistrofia të prish ekuilibrin
- Ata kanë një gjendje shpirtërore të ulët: janë të mbyllur, komunikojnë me vështirësi

# Si përparon ajo?

Shumicën e kohës ecuria e saj është pozitive sidomos në qoftë se dhimbja ndalet, në qoftë se lëvizshmëria nuk është shumë e reduktuar dhe kur personi është aktiv. Gjithsesi kjo ecuri zgjat shumë.

**Fillimisht**, në format më të shpeshta, shfaqjet e saj i ngjajnë një inflamacioni të zonës së prekur :

- është momenti ku dhimbja është intensive, e pandryshueshme dhe e pranishme ditë e natë
- është momenti ku ka pak lëvizshmëri
- është momenti ku ënjtet, është e nxehtë ose e ftohtë etj
- është periudha më e vështirë

Në këtë moment, është e rëndësishme të trajtohet dhimbja dhe të mbahet gjallë lëvizshmëria.

## Në vazhdim

- është momenti ku dhimbjet bëhen më pak të forta, jo të vazhdueshme. Ato janë të lidhura me aktivitetin dhe lëvizshmërinë
- është momenti ku lëvizshmëria mbetet e reduktuar, por përmirësohet pak nga pak
- është momenti ku fillojnë të shihen përmirësime dhe ndryshime

Në këtë moment është e rëndësishme të rifitosh lëvizshmërinë dhe gjithnjë të vazhdohet trajtimi i dhimbjes.

## Përfundimisht

- Është përparimi drejt rimarrjes së vetes dhe kryesisht drejt shërimit
- Mundet që disa dhimbje dhe ngurtësime vazhdojnë

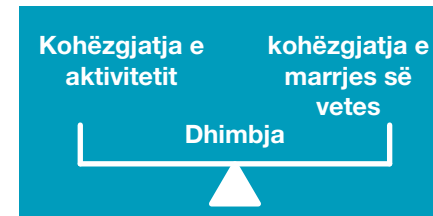
Ekziston **edhe një formë tjetër algodistrofie më e rrallë**, ku që në fillim, ka më pak ënjtje e më pak nxehtësi, dhe ku, mbi të gjitha, është dhimbja në plan të parë.

# Si mjekohet ?

## E dimë mirë se çfarë duhet bërë

- Në fillim, në formën që i ngjan një inflamacioni që është dhe më e zakonshme, **ilaçet** më të nevojshme janë kurtizoni ose ilaçet që veprojnë në kockë (bisfosfonates)
- **Lëvizni në tërësi trupin tuaj!** Me një algodistrofi të dorës, mund të bësh një ecje, me një algodistrofi të këmbës, mund të bësh aktivitete me krahë
- **Mos harroni gjymtyrët e dëmtuara!** Me një algodistrofi të dorës, mund të lëvizim kyçet e krahut, bërrylin e shpatullën
- **Lëvizni në mënyrë progresive kyçin e plagosur!**  
DUKE E MATUR AKTIVITETIN E VET

Gjithçka është çështje ekuilibri. Bëhet fjalë „bëj atë që duhet bërë“, por të përparosh pa shumë dhimbje: shumë pak ushtrime është po aq e dëmshme sa edhe të bësh tepër.



Bëhet fjalë me gjetë raportin e duhur mes:

Ky raport i mirë në fillim, është shpesh nga 1 deri në 2 orë për rimarrjen e vetes për 30 minuta aktivitet. Pak nga pak koha rimarrjes së vetes zvogëlohet.

Kështu për shembull, të kërcesh një orë e të kesh nevojë për 4 ditë për të rimarrë veten, nuk është një raport shumë i mirë. Por të kërcesh në mbrëmje një orë dhe të rimarrësh veten për një natë mund të jetë një raport i mirë.

- Të diskutosh me terapeutin për të gjetur raportin e duhur
- Të kesh durim, sepse duhet kohë: shpeshherë shumë muaj e nganjëherë 1 deri në 2 vjet
- Mos ngurroni të bëni pyetje dhe të jeni më të sigurtë
- Nëse ndikimet psikologjike janë shumë të pranishme mos ngurroni të flisni me mjekun tuaj për të konsultuar një psikolog

# Çfarë nuk dihet për algodistrofinë ?

Nuk dimë të shpjegojmë përse një person bën këtë reagim : disa persona e bëjnë e disa jo.

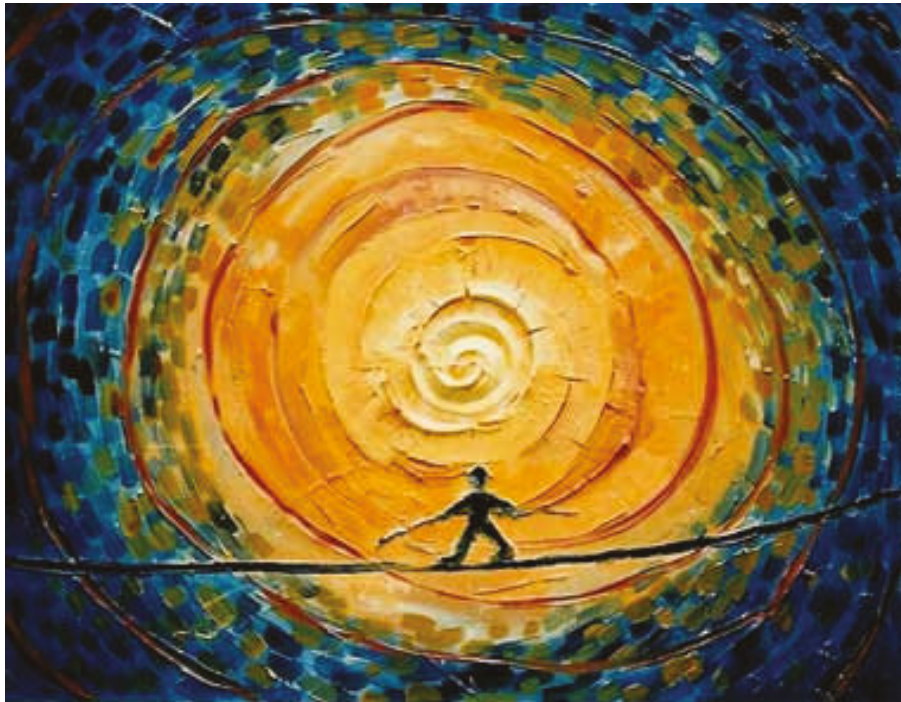


Illustration R. Desnos, arbrealettres, 2009

# E pastaj ? ...një herë që algodistrofia është shëruar

Një herë që algodistrofia është shëruar, mund të rijetosh si më parë, të ribësh të njëjtat aktivitete, punën tënde, hobitë e sportet e tua...

- Pas një algodistrofie nuk ka më shumë rrezik dobësimi të kockës, edhe me kalimin e moshës
- Pas një algodistrofie nuk ka më shumë rrezik artroze, edhe me kalimin e moshës
- Pas një algodistrofie nuk ka rrezik osteoproze, edhe me kalimin e moshës

## Parandalimi

Nuk dihen saktësisht rreziqet e përsëritjes së kësaj sëmundjeje. Nuk dihet se si mund ta parandalojmë algodistrofinë. Në qoftë se i druhemi një algodistrofie, e rëndësishme është ta lehtësojmë dhimbjen që në fillim, marrja e vitaminës C mundet të zvogëlojë rrezikun për të pësuar një algodistrofi.

Në qoftë se ju keni bërë një algodistrofi e pësoni një aksident tjetër ose një operacion tjetër, duhet t'i flisni për këtë mjekut tuaj.



# Informacion

## **PD Dr François Luthi**

Service de réadaptation de  
l'appareil locomoteur  
Médecin chef de service  
Tél. +41 27 603 21 75

## **Mme Christine Favre**

Service de psychosomatique  
Psychologue spécialiste en  
psychothérapie FSP  
Tél. +41 27 603 24 75

## **Clinique romande de réadaptation**

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30  
F. +41 27 603 30 31

info@crr-suva.ch  
www.crr-suva.ch

