

Moj tok rehabilitacije !

Krećem se uprkos bolu

Serbe



suva

crr sion
clinique romande de réadaptation

Dobro došli u Romand-sku Kliniku za Rehabilitaciju

Ova publikacija sadrži savete i objašnjenja koja će vam pomoći da izvučete što veću korist od vašeg boravka na klinici.

Naš cilj je da vam pomognemo da se bolje oporavite, pronađete svoj put i obavljate svakodnevne aktivnosti uz poštovanje vaših bolova.

Brošura vam može dati ideje, sugestije, nove mogućnosti, **ali bez vaše saradnje ništa od ovog nije moguće.**

SRODNICI BOLA



Sadržaj

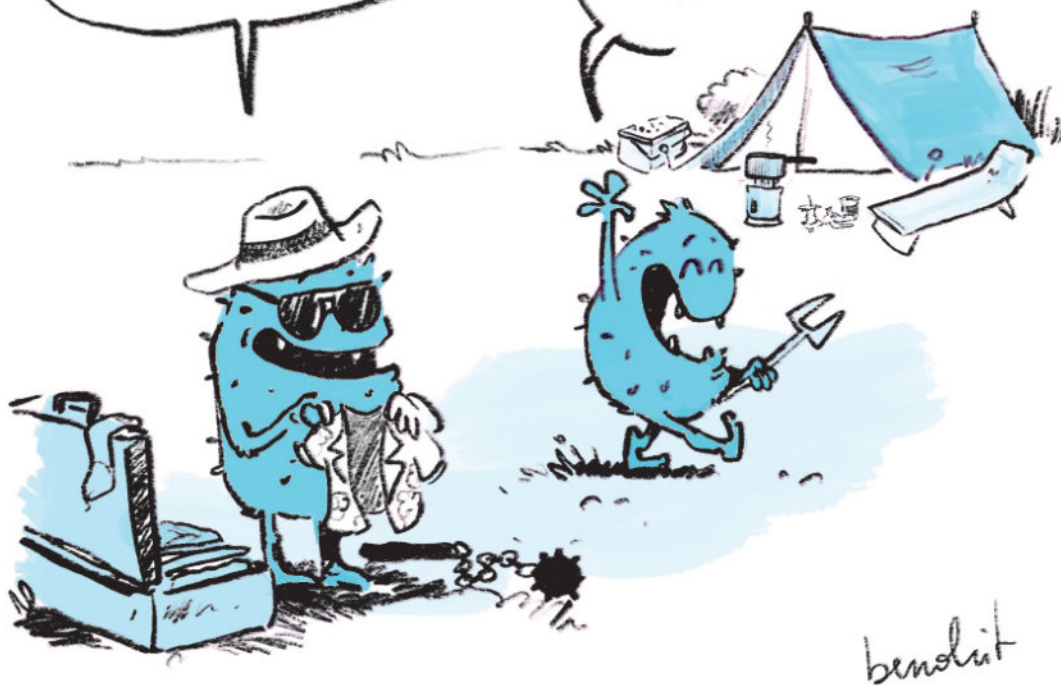
- 07 Praviti razliku između akutnog i hroničnog bola
- 08 Kako nastaje hronični bol ?
- 11 Kako preseći začarani krug i ne dopustiti da se stvari pogoršaju ?
- 13 Kretati se uprkos bolovima, iz kojih razloga ?
- 15 Kako se kretati i održavati fizičku aktivnost ?
- 17 Kako se snositi sa bolom tokom obavljanja fizičke aktivnosti ?
- 19 Moj lični cilj

AKUTNI
BOL

HRONIČN
I BOL

PA DOBRO.. JA
SAM SVOJ
POSAD ODRADIO!
.. SAD ODLAZIM
... ČAO!

HAJDE, POZDRAV
DRUŠTVO! VIDIMO
SE SUTRA ... U ISTO
VREME, NA ISTOM
MESTU!



Praviti razliku između akutnog i hroničnog bola

Možda vam je rečeno da vaši bolovi spadaju u hronične bolove. U medicini, bol se klasifikuje kao akutni i hronični.

Akutni bol se veoma razlikuje od hroničnog bola kako po poretku tako i po posledicama.

	Douleur aiguë	Douleur chronique
Poreklo	u principu samo jedan precizan uzrok	više uzroka
Čemu služi bol	znak opasnosti	beskoristan
Trajanje	kratkotrajno	neodređeno
Lekovi protiv bolova	efikasni	manje efikasni
Dijagnoza	precizna	često neizvesna
Dodatni pregledi	korisni	malo korisni
Uloga zdravstvenog radnika	odrediti, voditi terapiju	predvoditi, biti partner
Uloga pacijenta	slediti preporuke	biti odgovoran partner

KAKO NASTAJE HRONIČNI BOL?

" NASTAJE " ? PRE BI SE REKLO DA SE
NEPOŽELJNO NASTANJUJE, DA?!

... I MOGU VAM REĆI
DA JE SVAKO VEĆE
PRAZNIK KOMŠIJA !



Kako nastaje hronični bol ?

Kako napreduje hronični bol ?

Umanjena fizička aktivnost postepeno dovodi do slabljenja mišića i ukočenosti zglobova. Mišićna slabost ili ukočenost zgloba se javlja nakon svake upotrebe. Na ovaj način, čak i lagane aktivnosti mogu postati bolne.

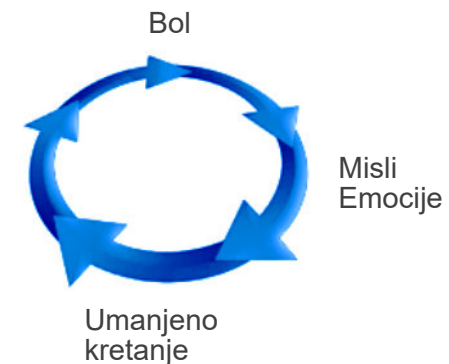
Koje su reperkusije hroničnog bola ?

One su mnogobrojne. Hronični bol menja način života i remeti navike

- jer hronični bol često izaziva **misli** poput : " Više nisam u stanju da radim kao pre", "Ako ovo potraje, šta će biti sa mnom ?", " Moram biti oprezan/ oprezna tokom kretanja, inače ishod može biti katastrofalan. "
- ovakve misli prouzrokuju osećaje frustracije, obeshrabrenja, tuge, anksioznosti ili straha od ponovne povrede...
- i na kraju nas teraju da se osamimo i **manje se krećemo**

On risque alors de s'enfermer dans un cercle vicieux car moins bouger affaibli les muscles et rend les mouvements plus douloureux. Et moins participer aux activités quotidiennes fait se sentir inutile et démoralise.

Demoralizacija
Gubitak kondicije



KAKO ^{NE} PRESEĆI ZAČARANI KRUG I NE DOPUSTITI DA SE STVARI POGORŠAJU?

...PA AKO SE KREĆEM,
IMAĆU BOLOVE.



ALI
AKO SE NE KREĆEM
MIŠIĆI ĆE DA SLABE!



...M... MISLIŠ?



bendit

Kako preseći začarani krug i ne dopustiti da se stvari pogoršaju?

Najbolji način je da se **KREĆETE** I **PONOVO UČESTVUJETE** u aktivnostima svakodnevnog života, sa ili uprkos bolu.

Put nije lak i zna ponekad da bude dug. Kao što je slučaj kod oštećenih/ zablokiranih mašina, paljenje ili ponovno uključenje je bučno i bolnije.

U ovom procesu oporavka, **trebate odigrati važnu ulogu u upravljanju bolom**, kao što će vam to biti objašnjeno na sledećim stranicama.

Nećete biti sami, stručna lica su tu da vam pomognu, posavetuju i podrže vas.

ZAŠTO SE KRETATI UPRKOS BOLU?

PFF ... HHH ... HHH ...
VIDI TI ... NAŠEG
DOMAČINA ... POSTAJE
... SVE TEŽE I TEŽE ...
... PRATITI GA ...



Kretati se uprkos bolovima, iz kojih razloga ?

Fizička aktivnost je dobra za zdravlje. Ako se obavlja redovno, štiti od mnogobrojnih bolesti.

Aktivnost predstavlja za vas, šansu da promenite situaciju i poboljšate kvalitet života. Ona takođe doprinosi smanjenju bolova

Deluje na nekoliko nivoa :

- poboljšanje snage i fleksibilnosti
- poboljšanje obima pokreta : zglobovi ostaju fleksibilni i solidni
- održavanje ravnoteže
- ojačanje koštanog sistema : manji rizik od preloma
- poboljšanje koncentracije i smanjenje umora
- poboljšanje raspoloženja, kvaliteta sna i seksualnosti
- poboljšanje samopouzdanja i samopoštovanja
- poboljšanje srčane funkcije : više energije i bolji oporavak
- regulacija telesne težine

PRONAĆI AKTIVNOST KOJA VAS ČINI SREĆNIM ?



Kako se kretati i održavati fizičku aktivnost ?

Nekoliko pravila

- razgovarajte sa stručnim timom kako biste procenili i prilagodili svoju fizičku aktivnost
- postepeno povećavajte aktivnost : počnite sa aktivnostima iz svakodnevnog života, zatim fizičkim aktivnostima i na kraju sa sportom.
- nađite aktivnost koja vas čini srećnim
- uspostavite dobru ravnotežu između aktivnosti i odmora
- pravite pauze
- ako je suviše teško, praktikujte više malih aktivnosti umesto jedne velike

Nekoliko primera prilagođavanja za olakšanje fizičke aktivnosti

- dobro uravnotežena aktivnost uz malo truda : čak i 10 minuta hodanja pet puta dnevno -> to je 50 minuta hodanja na dan !
- ne zaboravite na aktivnosti iz svakodnevnog života : koristite stepenice umesto lifta
- na biciklu : ne nosite sav teret telesne težine
- u bazenu : olakšani su pokreti i mogu se izbeći šokovi

Kako zadržati motivaciju ?

- postavite sebi male i ostvarive ciljeve
- praktikujte aktivnosti sa drugim ljudima
- vodite dnevnik, napravite spisak vaših fizičkih aktivnosti
- koristite tehnološka sredstva : npr. pedometar, aplikacije

KAKO SE SNOSITI SA BOLOM?



Kako se snositi sa bolom tokom obavljanja fizičke aktivnosti ?

Stručna lica će vam pomagati ali je na vama da osmislite alatnu opremu kako bi ste naučili da upravljate bolom tokom ovog perioda rehabilitacije. Dobra vest je da postoji dosta sredstava protiv bola. Loša vest je da nijedno od njih ne omogućava potpuno ublažavanje bola. Svako od njih ima blago umirujuće dejstvo.

Osmisliti sopstvenu alatnu opremu protiv bola

- uzimati **lekove** u odgovarajuće vreme i u najmanjoj efikasnoj količini
- praktikovati **istezanje** kako bi se opustila mišićna napetost
- koristiti **um** kako bi mogli nastaviti sa obavljanjem aktivnosti uprkos bolu :
 - ohrabrivati samog sebe : " Hajde, dobro je, nastavi još malo"
 - koncentrisati se na ono što radim, brojeći pokrete, na primer
 - ili odvrćati misli od bola, razmišljajući o nečem drugom, razgovarajući sa nekim,...tokom obavljanja aktivnosti
 - ne dopustiti da loše misli obuhvate um, uspostaviti zaštitni štit kako bi ih odstranili
 - sagledati sve ono što sam postigao/postigla a ne ono što nisam uspeo/uspela da odradim
- i iznad svega, **raditi stvari drugačije**, sa ciljem da se postepeno povećava nivo aktivnosti i da se ne odustaje prebrzo.

MOJ LIČNI CILJ



Moj lični cilj

A nakon ovog perioda rehabilitacije (za otprilike mesec dana)

Koju ličnu aktivnost iz svakodnevnog života, ne govoreći o poslu, bih mogao/ mogla da radim ?

Razmislite o nekoj određenoj aktivnosti, i što je najbitnije izvodljivoj, razumnoj i realnoj (na primer, kupovina namirnica, nošenje svog deteta, rad u bašti...)

Ako razmišljam o tom cilju

Opišite dole ispod, gde, kad, kako i u kom kontekstu ćete napraviti prve korake. Primer : ići pešice kad se vraćam kući sa stanice.

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

