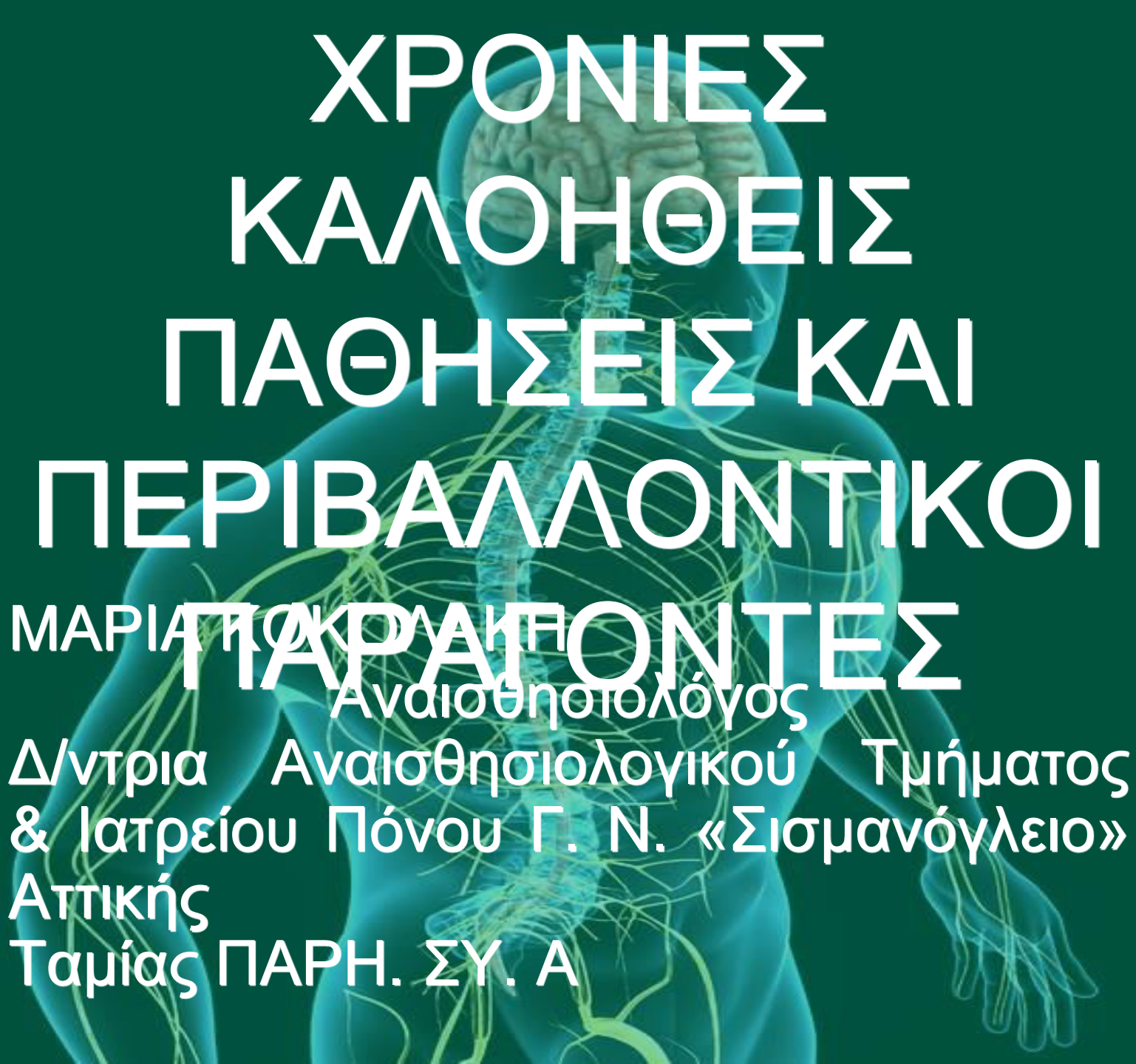




ΧΡΟΝΙΕΣ ΚΑΛΟΗΘΕΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

ΜΑΡΙΑ ΚΟΚΚΟΛΑΚΗ

Ανασθησιολόγος

Δ/ντρια Ανασθησιολογικού Τμήματος
& Ιατρείου Πόνου Γ. Ν. «Σισμανόγλειο»
Αττικής
Ταμίας ΠΑΡΗ. ΣΥ. Α





«Ο Πόνος αποτελεί τον τρομερότερο δυνάστη
της ανθρωπότητας, χειρότερο και από τον
θάνατο»

Albert

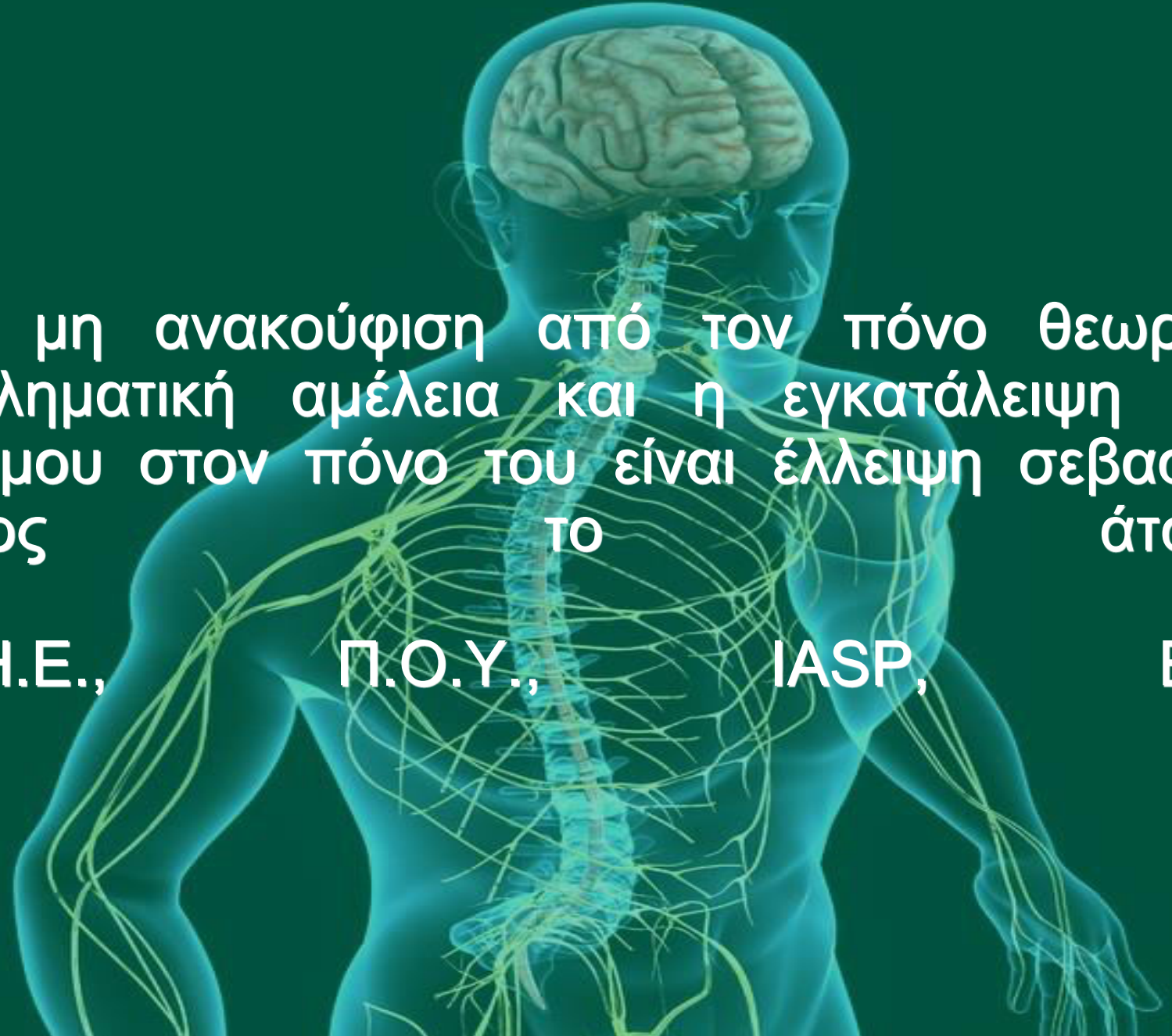
Schweitzer

1953

«Ο Πόνος σήμερα θεωρείται νόσος»
WHO



«Η ανακούφιση από τον πόνο είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα κάθε πολίτη του πλανήτη μας» IASP 1987



«Η μη ανακούφιση από τον πόνο θεωρείται
εγκληματική αμέλεια και η εγκατάλειψη ενός
ατόμου στον πόνο του είναι έλλειψη σεβασμού
προς το άτομο»

Ο.Η.Ε.,

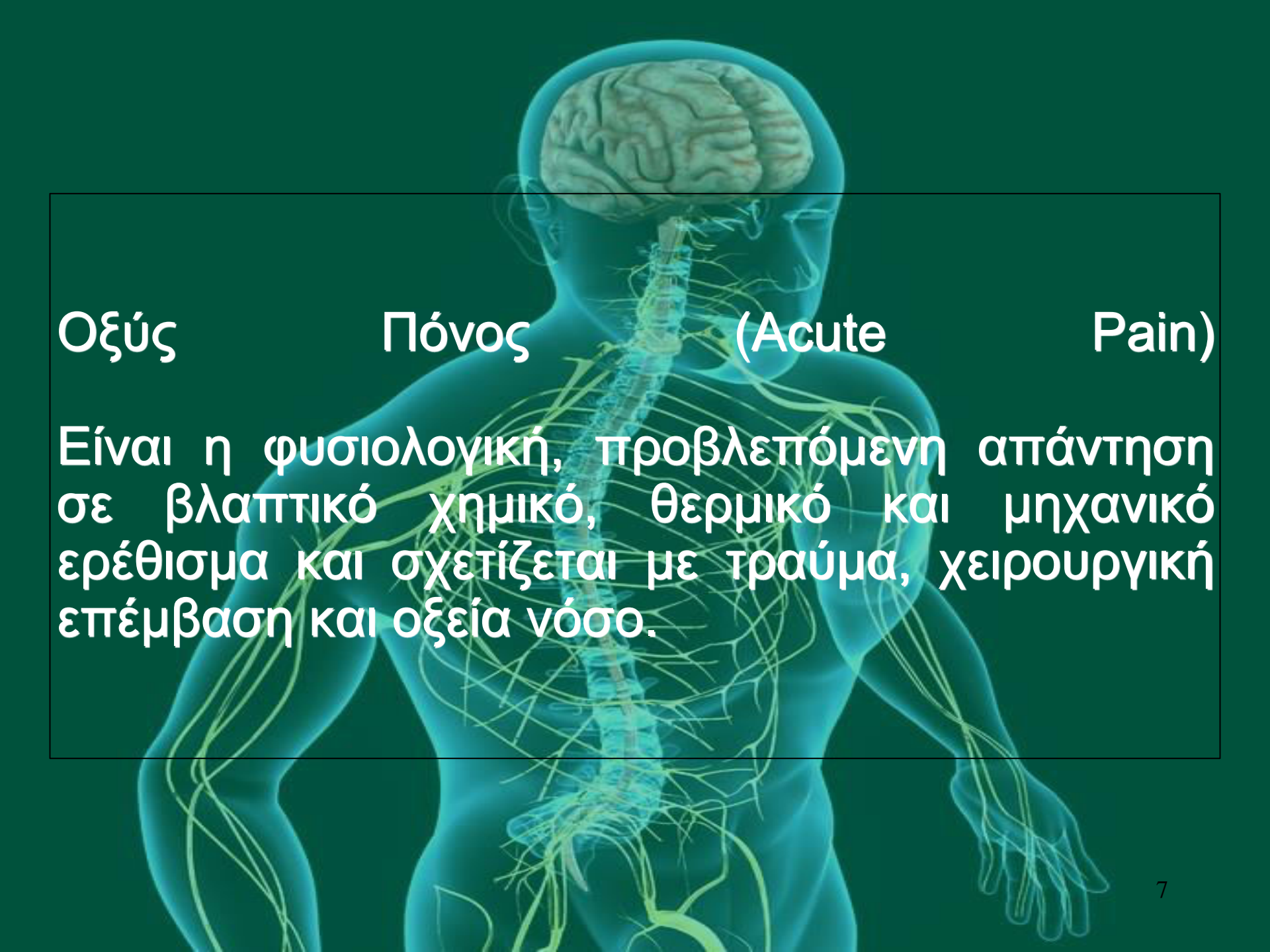
Π.Ο.Υ.,

IASP,

EFIC

ΧΡΟΝΙΚΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

- Ανάλογα με τη διάρκειά του, ο πόνος διαιρείται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:
 - σε οξύ και χρόνιο πόνο.



Οξύς

Πόνος

(Acute

Pain)

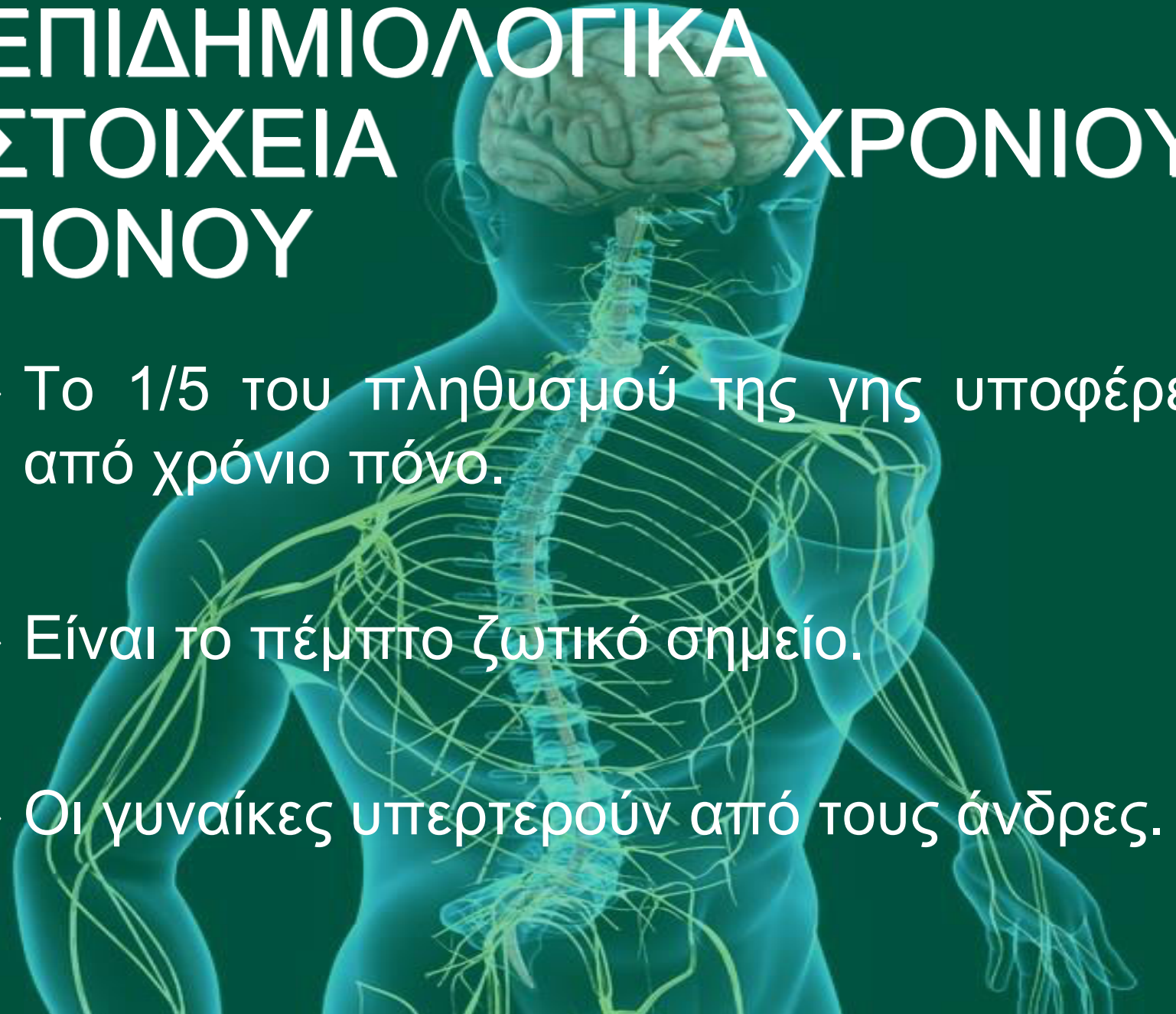
Είναι η φυσιολογική, προβλεπόμενη απάντηση σε βλαπτικό χημικό, θερμικό και μηχανικό ερέθισμα και σχετίζεται με τραύμα, χειρουργική επέμβαση και οξεία νόσο.

- Χρόνιος Πόνος (Chronic Pain)

Είναι μια επώδυνη κατάσταση που επιμένει και που η αιτία της δεν είναι δυνατόν να θεραπευτεί.

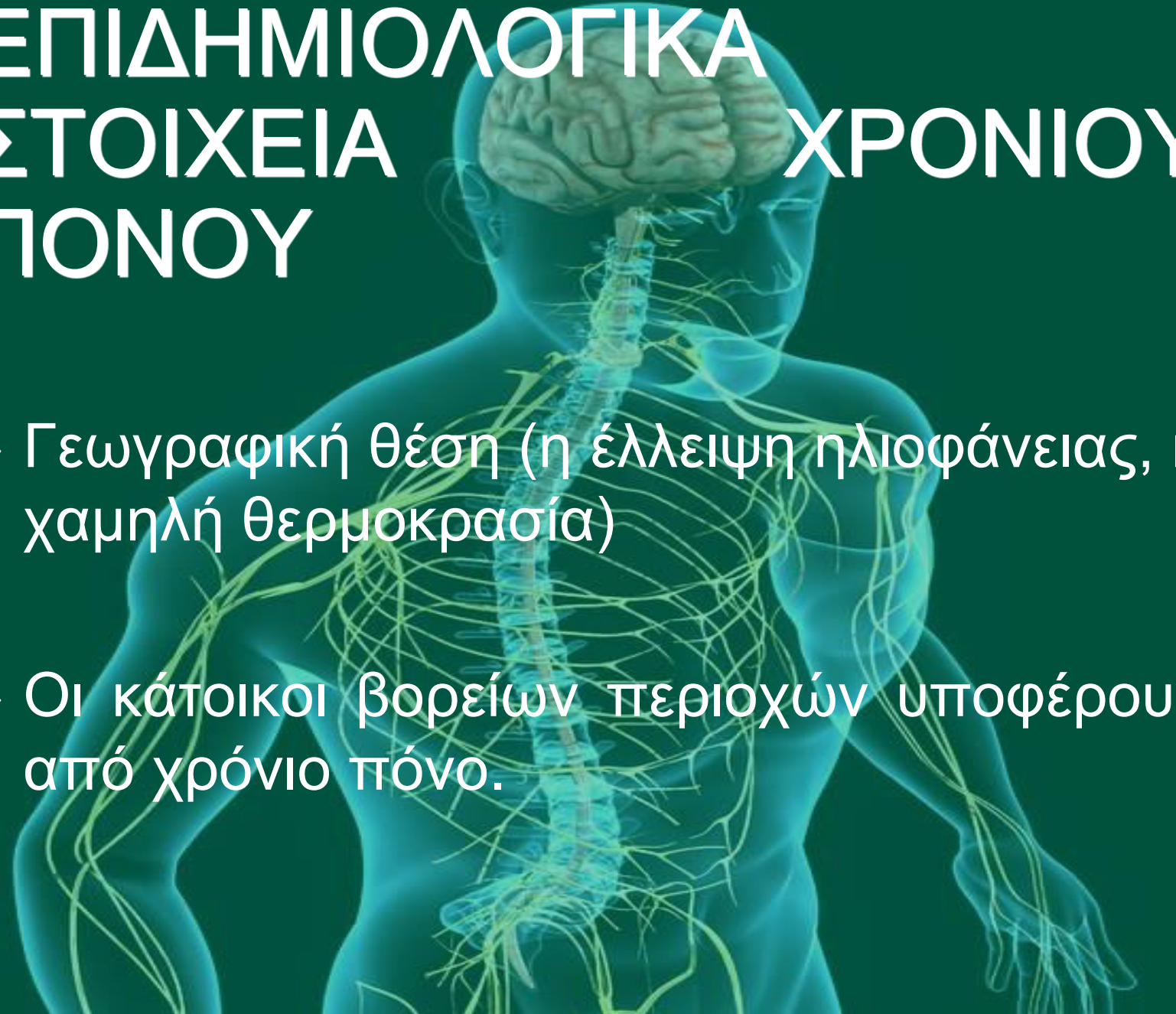
Ο χρόνιος πόνος που διαρκεί περισσότερο από 3 μήνες, ο ίδιος μετατρέπεται σε νόσο.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΝΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ



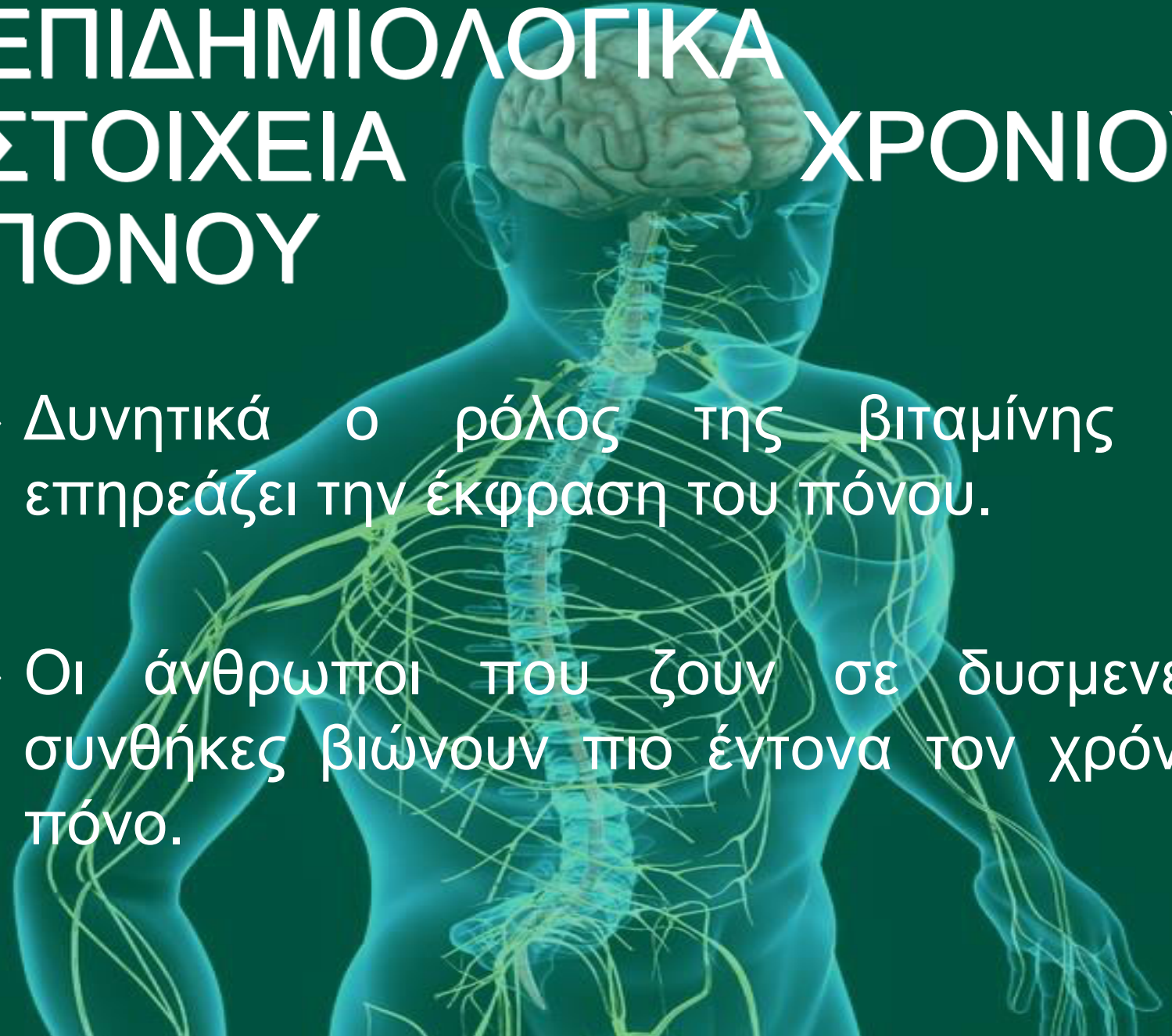
- » Το 1/5 του πληθυσμού της γης υποφέρει από χρόνιο πόνο.
- » Είναι το πέμπτο ζωτικό σημείο.
- » Οι γυναίκες υπερτερούν από τους άνδρες.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΝΟΥ



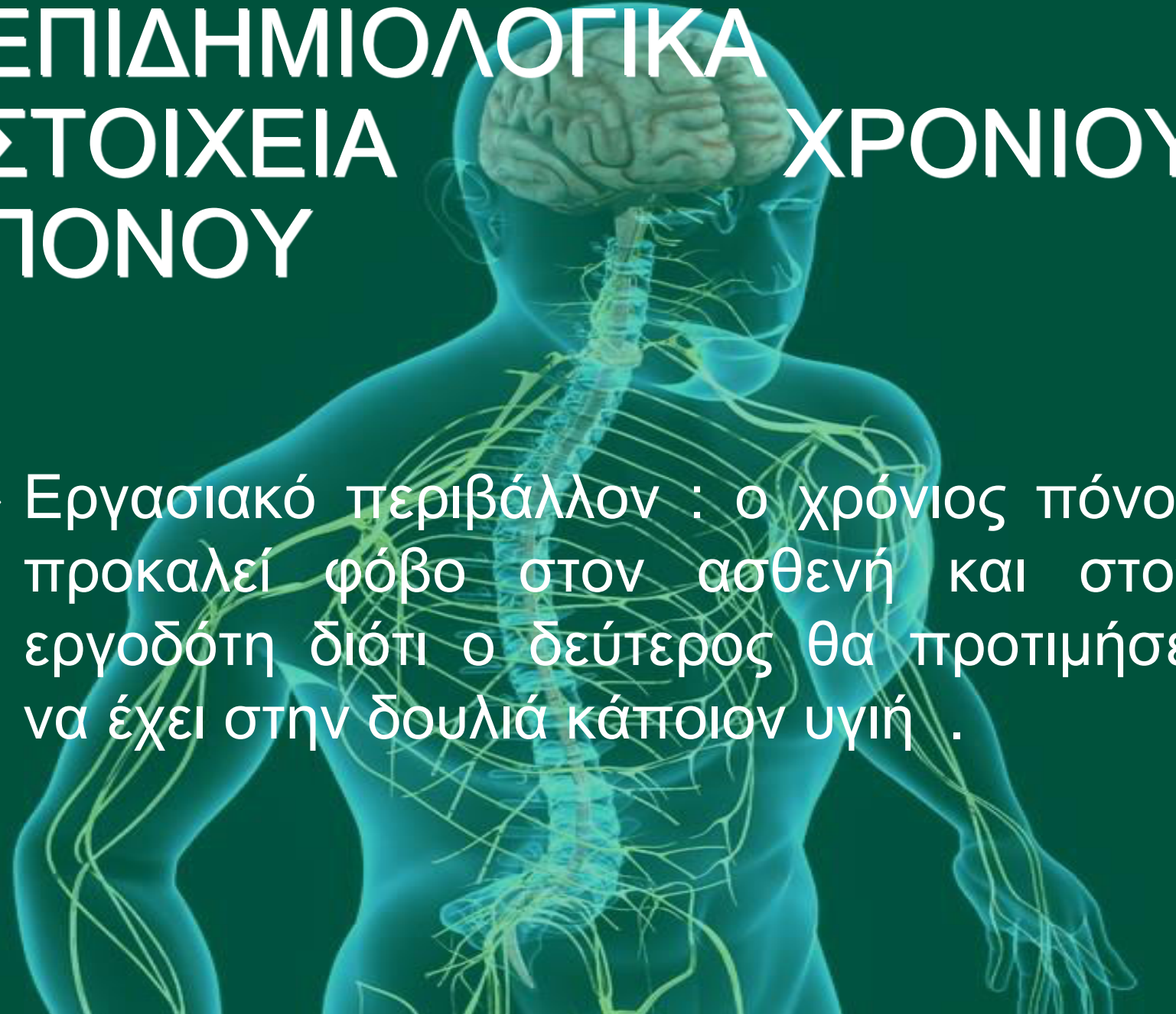
- » Γεωγραφική θέση (η έλλειψη ηλιοφάνειας, η χαμηλή θερμοκρασία)
- » Οι κάτοικοι βορείων περιοχών υποφέρουν από χρόνια πόνο.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΝΟΥ



- » Δυνητικά ο ρόλος της βιταμίνης D επηρεάζει την έκφραση του πόνου.
- » Οι άνθρωποι που ζουν σε δυσμενείς συνθήκες βιώνουν πιο έντονα τον χρόνιο πόνο.

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΝΟΥ



» Εργασιακό περιβάλλον : ο χρόνιος πόνος προκαλεί φόβο στον ασθενή και στον εργοδότη διότι ο δεύτερος θα προτιμήσει να έχει στην δουλιά κάποιον υγιή .

ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ



- » Ινομυαλγία
- » Μυοσκελετικές παθήσεις
- » Κεφαλαλγία
- » Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- » Οστεοαρθρίτιδα
- » Οσφυαλγία.

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

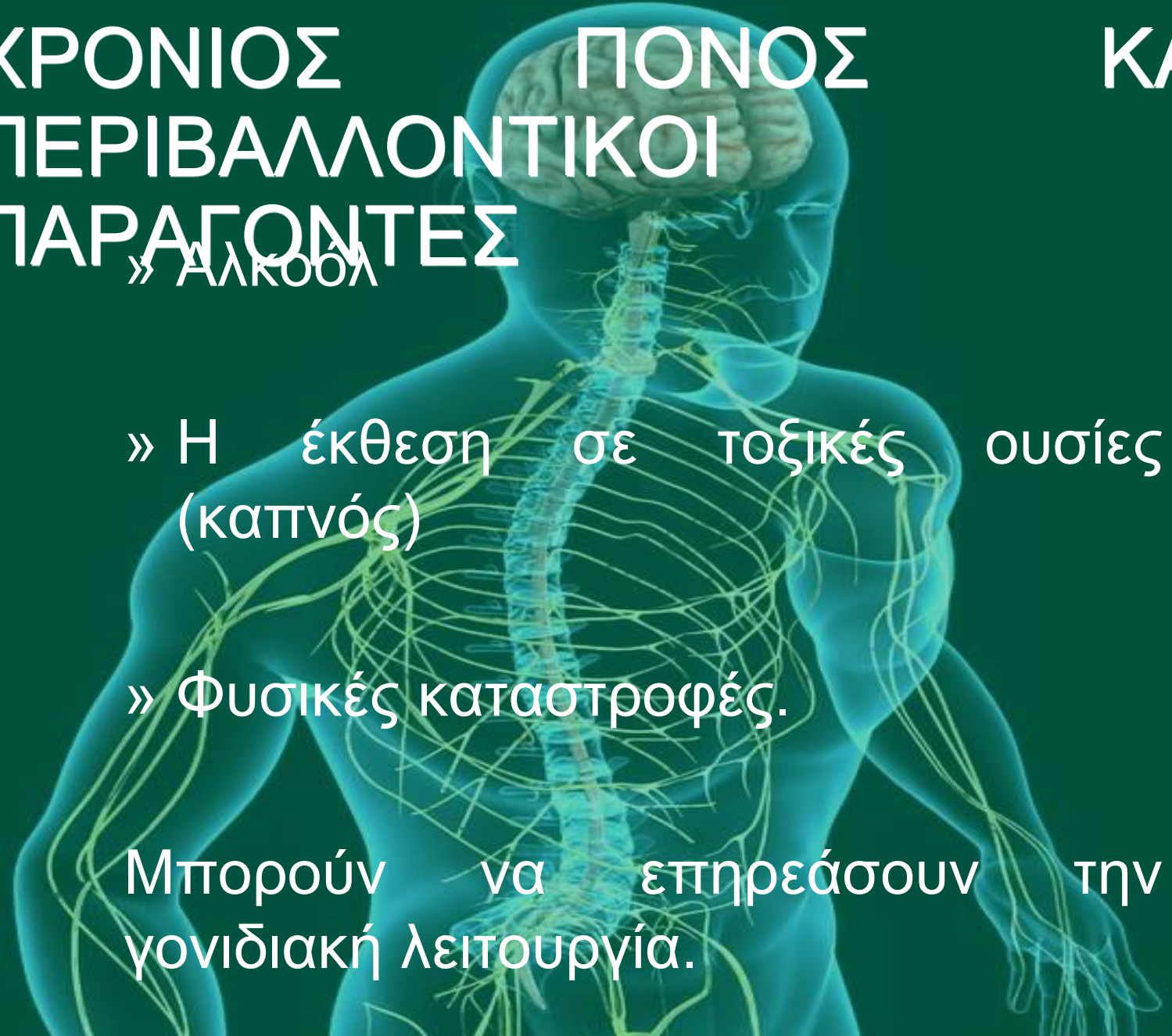
» Έκθεστρος σε νεαρή ηλικία.

» Ψυχολογικά τραύματα

» Φυσική δραστηριότητα

» Η διατροφή

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



» ΑΛΚΟΟΛ

» Η έκθεση σε τοξικές ουσίες
(καπνός)

» Φυσικές καταστροφές.

Μπορούν να επηρεάσουν την
γονιδιακή λειτουργία.

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

- » Κοινωνικά (κοινωνική απομόνωση)
- » Ψυχοσωματικά (ανησυχία, άγχος, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου) επηρεάζει την σεξουαλική ζωή.
- » Οικονομικά προβλήματα (κατανάλωση φαρμάκων, αναρρωτικές άδειες, συντάξεις αναπηρίας, οικονομική επιβάρυνση για το σύστημα υγείας.)
- » Ανεπαρκή αντιμετώπιση του πόνου.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

- » Πρόληψη
εξειδικευμένη.
- » Φαρμακευτική αγωγή
- » Ψυχολογική
υποστήριξη
- » Συμπεριφορική
υποστήριξη.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

- » Τεχνικές χαλάρωσης
- » Επαρκής ύπνος
- » Άσκηση (είναι φάρμακο) αλλαγές στον μεταβολισμό
- » Βελτίωση ποιότητας ζωής.

ΧΡΟΝΙΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ



ΧΡΟΝΙΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ



Τι είναι ο
Επαγγελματικός
Μυοσκελετικός
Πόνος;

Επαγγελματικές Μυοσκελετικές Παθήσεις

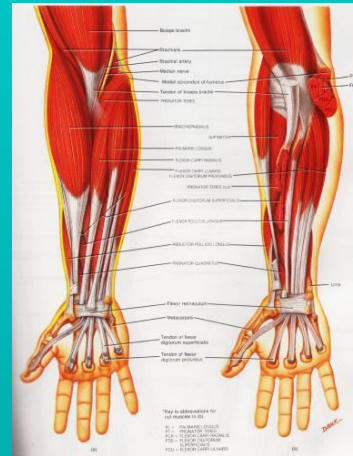
Ο πλέον δόκιμος όρος σήμ
“Work-related musculoskeletal
«Μυοσκελετικές Παθήσεις που
με την εργασία»



Επαγγελματικός Μυοσκελετικός Πόνος

◆ Αφορά:

- Μύες
- Τένοντες
- Θύλακες
- Οστά
- Νεύρα



◆ Ενδείξεις ότι επαγγελματικοί παράγοντες αποτελούν μεγάλο μέρος της πολυδιάστατης αιτιολογίας για την εμφάνισή του

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ



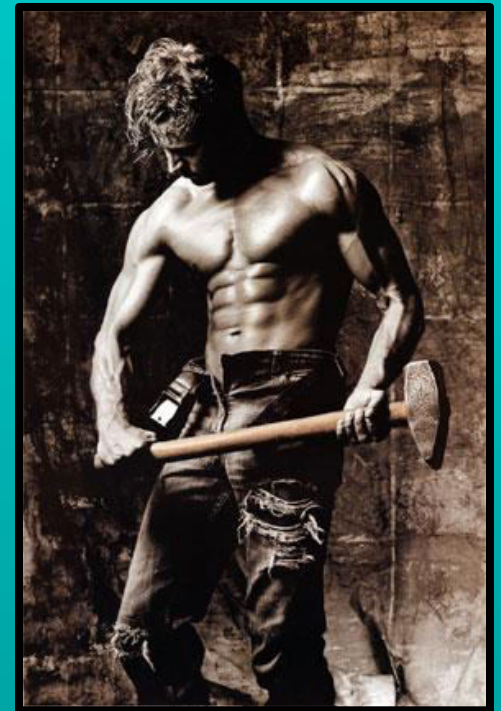
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

- «Δεν ξέρω αν ήταν το stress, το βάρος που σήκωσα ή το ότι ήμασταν τόσο λίγο προσωπικό στην δουλειά.
- Ξέρω ότι πονάω στην μέση, πόσο θα αντέξει αυτή η μέση....»



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

- Το 20-40% τις παραγωγικής ηλικίας παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα στην περιοχή της οσφύος, με έξαρση στην ηλικία 30-50 ετών και μετά την οποία εμφανίζεται βαθμιαία μείωση.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ



Η οσφυαλγία αποτελεί σύμπτωμα και όχι νόσο

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

- Οι προσβολές της οσφυαλγίας είναι συχνότερες σε αυτούς που είχαν από το ιστορικό τους προηγούμενα επεισόδια.
- Περίπου το 70-85% των πασχόντων αναφέρουν ένα ή περισσότερα επεισόδια οσφυαλγίας.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΟΣΦΥΟΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

- Το είδος του επαγγέλματος φαίνεται να παίζει ρόλο στην εμφάνιση και εκδήλωση της οσφυαλγίας.

ΣΕ ΠΟΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ;

- Σε υπερφόρτωση ΣΣ (μηχανική φόρτιση)
 - Αχθοφόροι
 - Χειριστές κομπρεσέρ
 - Γεωργικές εργασίες
 - Δασοκομία, αλιεία.

Οι χειρωνακτες αποτελούν το 70% των ασθενών με οσφυαλγία

ΣΕ ΠΟΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

- Σε μη σωστή θέση της ΣΣ (στατική φόρτιση)
 - Πολύωρη καθιστική απασχόληση
 - Γραμματείς
 - Οδηγοί
 - Οδηγοί ταξί
 - Ράφτες

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

- Έλλειψη γυμναστικής
- Παχυσαρκία
- Κάπνισμα
- Γενετικοί παράγοντες
- Ψυχολογικό φορτίο

ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Ιστορικό

- ✓ Αντικειμενική εξέταση
- ✓ Εργαστηριακή εξέταση
- ✓ Απεικονιστική διερεύνηση
- ✓ Ψυχολογική εκτίμηση



ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ



ΙΣΤΟΡΙΚΟ



ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

- Συνοθήκες κάτω από τις οποίες εμφανίστηκε πόνος
- ♦ Τύπος έναρξης πόνου (ξαφνικά ή σταδιακά)
 - ♦ Κατανομή πόνου
 - ♦ Ποιότητα πόνου (οξύς, αμβλύς, καυστικός)
 - ♦ Ένταση πόνου (ανάλογες κλίμακες)
 - ♦ Παράγοντες επιδεινώνουν τον πόνο
 - ♦ Παράγοντες ανακουφίζουν τον πόνο

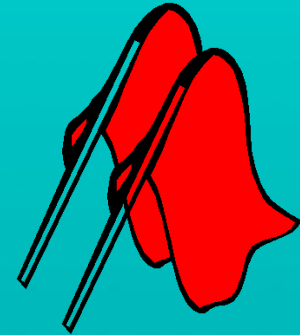


ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

“Red flags”

- ◆ Σύνδρομο ιππουρίδας
- ◆ Κατάγματα σπονδύλων
- ◆ Καρκίνος
- ◆ Λοίμωξη



ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- ✓ Ακίνητοποίηση
- ✓ Φαρμακευτική αγωγή
- ✓ Επεμβατικές τεχνικές
- ✓ Βελονισμός
- ✓ Φυσιοθεραπεία
- ✓ Χειρουργική θεραπεία



ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

- Η ακινητοποίηση δεν πρέπει να υπερβαίνει 1-2 ημέρες
- Η παρατεταμένη ακινησία προκαλεί ατροφία μυών



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΟΣΦΥΟΣ (ΕΜΠ)

- Η οσφυαλγία πρέπει να αντιμετωπίζεται, κοστίζει πολύ για να την αγνοήσουμε, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό – οικονομικό επίπεδο.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΤΑ

- Ο πόνος είναι πολύπλοκο βιοψυχο - κοινωνικό φαινόμενο.
- Μην υποφέρετε σιωπηλά.
- Πολυπαραγοντική αντιμετώπιση του πόνου
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

