

O meu percurso de readaptação

Tenho dores mas continuo a mover-me !

Portugais



suva

crr sion
clinique romande de réadaptation

Bem-vindo à CRR

Este folheto contém conselhos e explicações que lhe serão úteis para aproveitar ao máximo a sua estadia na CRR.

O nosso objectivo é ajudá-lo a sentir-se melhor, encontrar o seu caminho e gerir as suas actividades do dia-a-dia respeitando as suas dores.

Este documento pode lhe dar ideias, sugestões e novas possibilidades **mas tudo isto não fará sentido sem a sua colaboração.**

A FAMÍLIA DOR



Índice

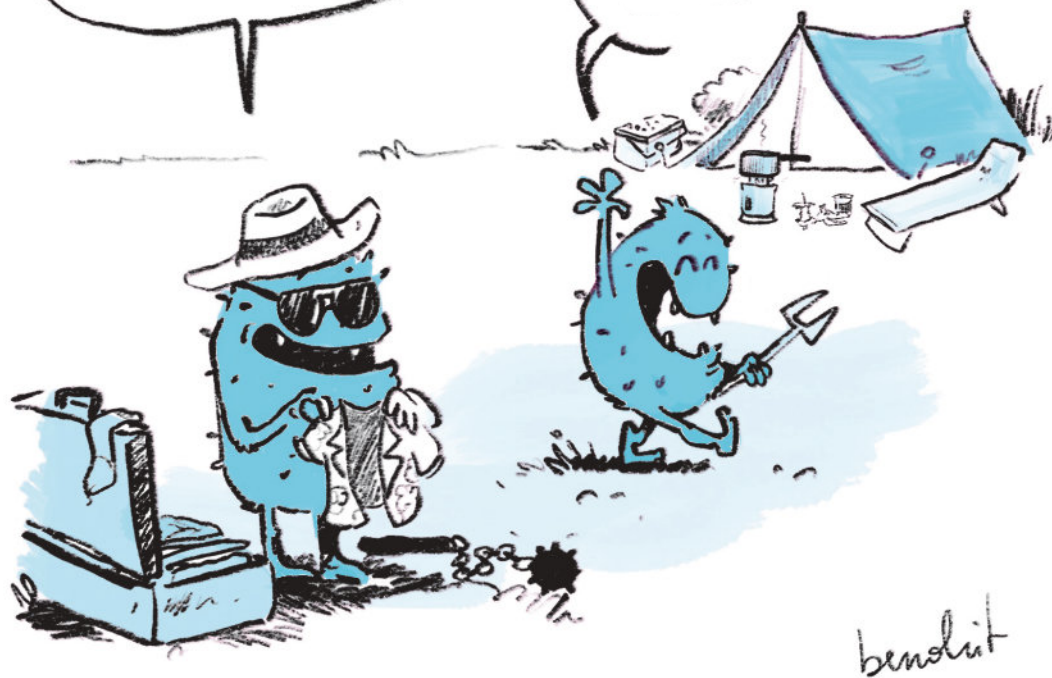
07	Distinguir a dor aguda da dor crónica
08	Como se instala a dor crónica ?
11	Como romper o círculo vicioso para não deixar a situação agravar-se?
13	Mover-se com dores porquê ?
15	Como mover-se e manter uma actividade física ?
17	Como aguentar com as dores quando faço uma actividade ?
19	Meu objectivo pessoal

DOR
AGUDA

DOR
CRÓNICA

Bem... eu já acabei
o meu trabalhinho!
Agora vou bazar...
Xau!

Adeus pessoal!
A gente vê-se
amanhã..
Mesma hora,
mesmo sítio!



Distinguir a dor aguda da dor crónica

Provavelmente já lhe foi dito que as suas dores são crónicas. Em medicina, distinguimos a dor aguda e a crónica.

A dor aguda é muito diferente da dor crónica, tanto na sua origem como nas suas consequências.

	Dor aguda	Dor crónica
Origem	Habitualmente uma única causa clara	Causas variadas
Para que servem as dores	Sinal de alarme	Nenhuma utilidade
Duração	Curta	Não definida
Medicamentos contra as dores	Eficazes	Menos eficazes
Diagnóstico	Preciso	Frequentemente incerto
Exames complementares	Utéis	Pouco úteis
Papel do profissional de saúde	Escolher, dirigir a terapia	Orientar, agir com parceria
Papel do paciente	Seguir as recomendações	Assumir com responsabilidade a parceria

COMO SE INSTALA A DOR CRÓNICA?

Instalada? Eu diria
antes ocupação ilegal!!

E posso vos dizer
que é uma
festa todos
as noites!



Assumir com responsabilidade a parceria ?

Como progride a dor crónica ?

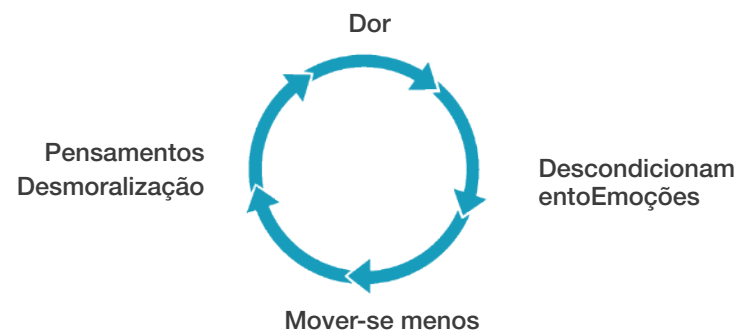
A diminuição da actividade física provoca pouco a pouco uma fraqueza muscular e uma rigidez nas articulações. Um músculo enfraquecido ou uma articulação rígida manifesta-se após cada utilização. Deste modo, mesmo as actividades ligeiras podem se tornar dolorosas.

Quais são as repercussões da dor crónica ?

São várias. A dor crónica transforma a vida e perturba os hábitos.

- Porque a dor muitas vezes leva a **pensamentos** como: "Eu não sou mais capaz de fazer como antes", "Se continuar, o que será de mim?", "Eu devo tomar cuidado ao me mover, caso contrário correi o risco de desastre. "
- Esses pensamentos levam a **emoções** de frustração, desânimo, tristeza, ansiedade ou até medo de resistir ...
- E finalmente, eles nos pressionam a nos isolar e a nos **mover menos**

Corremos o risco de nos trancar num círculo vicioso, porque menos movimento enfraquece os músculos e torna os movimentos mais dolorosos. E menos participação nas atividades diárias faz-lhe sentir inútil e desmoralizado.



COMO, NÃO QUEBRAR O CÍRCULO VICIOSO!

Quando me mexo,
tenho dores!



Mas se eu
não me mexer,
os meus músculos
vão enfraquecer!!



A...
acreditas que?



bendit

Como romper o círculo vicioso para não deixar a situação agravar-se?

A maneira mais útil é de MOVER-SE e REINICIAR as actividades do dia-a-dia, mesmo com dores.

O caminho não é fácil e por vezes demorado. Como para as máquinas enferrujadas, o arranque é barulhento e um pouco doloroso.

Neste percurso de readaptação, **você tem um papel importante na gestão da dor** como lhe vai ser explicado nas próximas páginas.

Não estará sozinho, os profissionais estão presentes para vos ajudar e apoiar.

MEXER-SE MESMO COM DORES PORQUÊ ?

Pfff..Olha lá...
está cada vez
mais difícil
seguir o nosso
hóspede...



Mover-se com dores porquê ?

A actividade física é boa para a sua saúde. Efectuada regularmente, tem um poder protector sobre várias doenças.

A actividade é para si, uma oportunidade de mudar a sua situação e de melhorar a sua qualidade de vida. A actividade também permite a diminuição das dores.

Ela age sobre vários planos :

- melhoria da **força** e da elasticidade
- melhoria da **amplitude articular** : melhora a liberdade e a estabilidade articular
- preservação de um bom **equilíbrio**
- melhoria da **estrutura óssea** : diminuição do risco de fraturas
- melhoria da **concentração** e diminuição da **fadiga**.
- melhoria do **humor, da qualidade do sono e da sexualidade**.
- melhoria da **auto-confiança e da auto-estima**.
- melhoria da **função cardíaca** : mais energia e melhor recuperação
- melhoria do controlo do **peso**

ENCONTRAR UMA ACTIVIDADE QUE LHE DÊ PRAZER?



Como mover-se e manter uma actividade física ?

Alguns princípios

- fale com os profissionais para avaliar e adaptar a sua actividade física
- aumente a actividade gradualmente : comece com actividades quotidianas, depois com actividades físicas e por fim com desporto.
- procure uma actividade que lhe deia prazer
- encontre um bom equilibrio entre actividade e repouso
- faça pausas
- se for difícil, tente fazer pequenas actividades variadas em vez de uma actividade grande

Alguns exemplos de adaptação para facilitar a actividade física

- uma actividade equilibrada com pequenos esforços : 10 minutos de caminhada 5 vezes por dia => já são 50 minutos de marcha por dia !
- não esqueça as actividades do dia-a-dia : ir pela escadas em vez do elevador
- numa bicicleta : não tem todo o peso corporal
- na piscina : os movimentos são mais fáceis e não há choques

Como manter a motivação ?

- estabeleça pequenos objectivos que consiga alcançar
- faça actividades com outras pessoas
- tome note diariamente de todas as actividades por escrito
- utilize meios tecnologicos : por exemplo : applicações no telemóvel, pódometro

COMO SUPORTAR AS DORES?



Como aguentar com as dores quando faço uma actividade ?

Os profissionais irão ajudá-lo mas é você que vai criar a sua própria caixa de ferramenta para aprender a gerir as dores durante este período de readaptação. A boa notícia é que existe vários meios « anti-dor ». A má notícia é que nenhum permite um alívio total da dor. Cada meio contribui para um alívio parcial.

Construir a minha caixa de ferramenta anti-dor

- Tomar a **medicação** no momento certo e com a dose mais baixa possível mas eficaz
- fazer **alongamentos** para aliviar as tensões musculares
- utilizar o seu **mental** para continuar a fazer uma actividade apesar da dor
 - encorajar-se : "Vamos-lá, força. Continua mais um pouco"
 - concentrar-se no que estou a fazer, por exemplo, contando o número de movimentos
 - ou então, distrair-se da dor, pensando noutra coisa, conversando com alguém,... enquanto efetuo a actividade
 - evitar pensamentos negativos, construir uma protecção para os afastar.
 - dar ênfase no que já fiz e não no que não consegui fazer
- E sobretudo, **fazer de forma diferente** com o objectivo de aumentar progressivamente o meu nível de actividade e evitar de abandonar rapidamente.

MEU OBJECTIVO PESSOAL



Meu objectivo pessoal

E depois desta readaptação (dentro de um mês)

Que actividade pessoal do dia-a-dia, sem falar do trabalho, gostaria de fazer ?

Pense numa actividade específica, e sobretudo possível, razoável e realista (por exemplo : ir às compras, jardinar, pegar no meu folho ao colo...)

Se pensar nesse objectivo

Descreva onde, quando, como e em que contexto vai tentar fazer, dar o primeiro passo. Exemplo : Voltar para casa a pé desde a estação de comboios.

Clinique romande de réadaptation

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

T. +41 27 603 30 30

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

