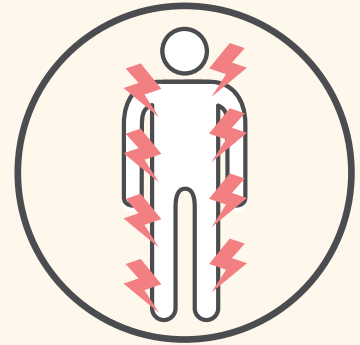




## DOLOR MECÀNIC



Després d'una lesió medul·lar, pot ser habitual experimentar dolor, tant mecànic com neuropàtic.

Una persona pot tenir diferents tipus de dolor alhora, per tant, comprendre quin tipus de dolor es té és clau per triar el tractament adequat i determinar les activitats físiques i de rehabilitació que es poden fer.



### QUÈ ÉS EL DOLOR MECÀNIC?

És el dolor que es genera a les articulacions, músculs o lligaments. Sovint afecta especialment a l'esquena per enllitament prolongat, la zona de fixació quirúrgica de la columna vertebral, o la part superior del cos (espatlles, mans i esquena) quan és degut a la sobrecàrrega repetida a les transferències i desplaçament a la cadira de rodes.



### QUIN TRACTAMENT DISPOSEM PER AL DOLOR MECÀNIC?

El dolor sol empitjorar amb el moviment o amb la immobilització perllongada, la posició incorrecta al llit o a la cadira. Normalment s'alleugereix amb el repòs, l'aplicació de mesures físiques (gel, neuroestimulació elèctrica transcutània) o amb la presa de medicaments antiinflamatoris i analgèsics.

És molt important prevenir el dolor mitjançant l'aprenentatge del posicionament correcte al llit, les transferències i la propulsió de la cadira de rodes. A més, de mantenir-se actiu físicament i enfortir els músculs febles per estabilitzar les articulacions fràgils.





Si el dolor es manté en el temps, durant setmanes o mesos, o és recurrent, pot originar canvis al cervell i la medul·la espinal, fenomen conegut com a sensibilització central. Aquests canvis mantenen actius els circuits de processament i resposta al dolor, convertint-lo així en dolor crònic.

El dolor crònic pot resultar esgotador i afecta a la qualitat de vida, les activitats habituals, el son, l'estat d'ànim, la interacció social, etc. La resposta als analgèsics i canvis posturals tenen una eficàcia limitada. Tot i així, és possible aprendre maneres de conviure-hi, aconseguint una qualitat de vida més satisfactòria i agradable.



## COM VALORAR EL DOLOR?

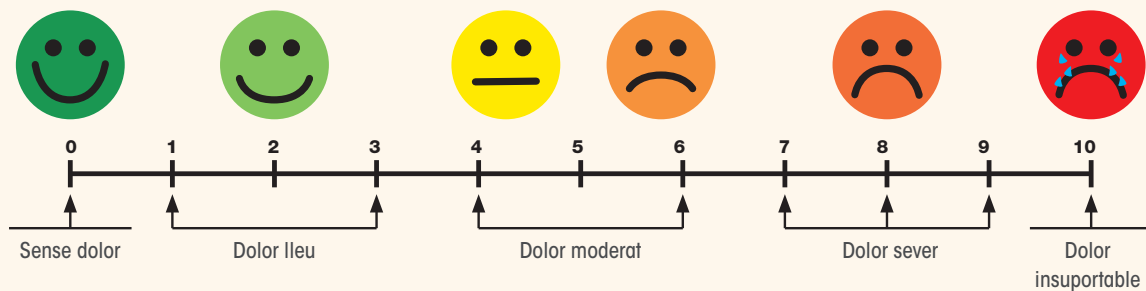
Les escales de valoració del dolor valoren la intensitat de dolor que presenta una persona.

La valoració és subjectiva, per la qual cosa només la persona sap el dolor que sent.

Les escales més utilitzades són:

### Escala de Cares

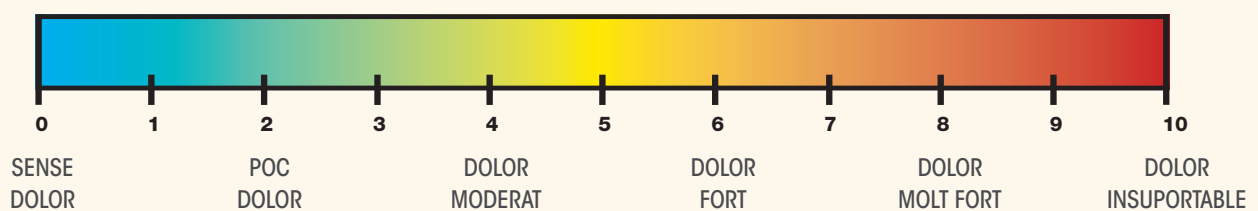
Cal triar la cara que correspongui amb el dolor que presenta en el moment que fa la valoració.



### Escala Visual Analògica (EVA)

Consisteix en una línia de 10cm en què als seus extrems podem veure les anotacions, dolor lleu i dolor intens.

S'ha d'escollir a la línia el recorregut que més s'aproxima al dolor que presenta.





## ATENCIÓ

- Si patiu dolor comuniqueu-ho al vostre metge/essa o infermer/a.
- No interrompre el tractament sense consultar-ho amb el/la professional de la salut.
- Si hi ha efectes adversos en la medicació comunicar-ho al professional de la salut.
- Si creieu que manifesta algun trastorn psicològic comuniqueu-ho al vostre metge o infermer/a, qui vetllarà per la vostra salut i realitzarà la consulta al professional mèdic adequat.
- És important establir una estreta comunicació amb l'equip mèdic i el personal assistencial per evitar errors, explicar símptomes i resoldre dubtes.
- No tingueu por a prendre una altra medicació analgèsica. Si està pautaada pel seu metge és que la necessita.

Anotacions:

---

---

---

---