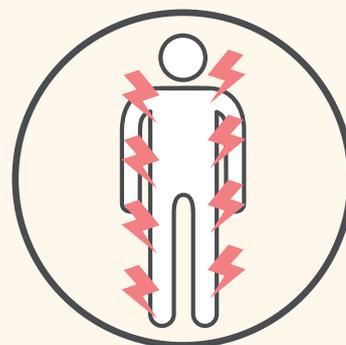




## DOLOR MECÁNICO



Después de una lesión medular puede ser habitual experimentar dolor, tanto mecánico como neuropático.

Una persona puede tener distintos tipos de dolor a la vez, por lo tanto, comprender qué tipo de dolor tiene es clave para elegir el tratamiento adecuado y determinar las actividades físicas y de rehabilitación que puede realizar.



### ¿QUÉ ES EL DOLOR MECÁNICO?

Es el dolor que se genera en las articulaciones, músculos o ligamentos.

Suele afectar especialmente la espalda por encamamiento prolongado, la zona de fijación quirúrgica de la columna vertebral o la parte superior del cuerpo (hombros, manos y espalda) cuando es debido a la sobrecarga repetida en las transferencias y desplazamiento en la silla de ruedas.



### ¿QUÉ TRATAMIENTO DISPONEMOS PARA EL DOLOR MECÁNICO?

El dolor suele empeorar con el movimiento o con la inmovilización prolongada, la posición incorrecta en la cama o en la silla.

Normalmente se alivia con el reposo, la aplicación de medidas físicas (hielo, neuroestimulación eléctrica transcutánea) o la toma de medicamentos antiinflamatorios y analgésicos.

Es muy importante prevenir el dolor mediante el aprendizaje del posicionamiento correcto en la cama, las transferencias y la propulsión de la silla de ruedas. Además de mantenerse activo físicamente y fortalecer los músculos débiles para estabilizar las articulaciones frágiles.





Si el dolor se mantiene en el tiempo, durante semanas o meses, o es recurrente, puede originar cambios en el cerebro y la medula espinal, fenómeno conocido como sensibilización central. Estos cambios mantienen activos los circuitos de procesamiento y respuesta al dolor, convirtiéndolo así en dolor crónico.

El dolor crónico puede resultar agotador y afecta la calidad de vida, las actividades habituales, sueño, estado de ánimo, deseo de interacción social, etc. Su respuesta a los analgésicos y cambios posturales tienen una eficacia limitada. Aun así, es posible aprender maneras de convivir con él, consiguiendo una calidad de vida más satisfactoria y agradable.



## ¿CÓMO VALORAR EL DOLOR?

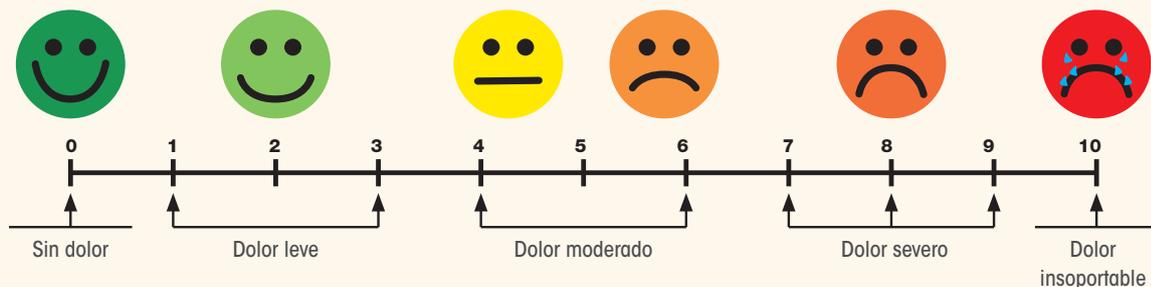
Las escalas de valoración del dolor valoran la intensidad de dolor que una persona presenta.

La valoración es subjetiva, por lo que solo la persona sabe el dolor que presenta.

Las escalas más utilizadas son:

### Escala de Caras

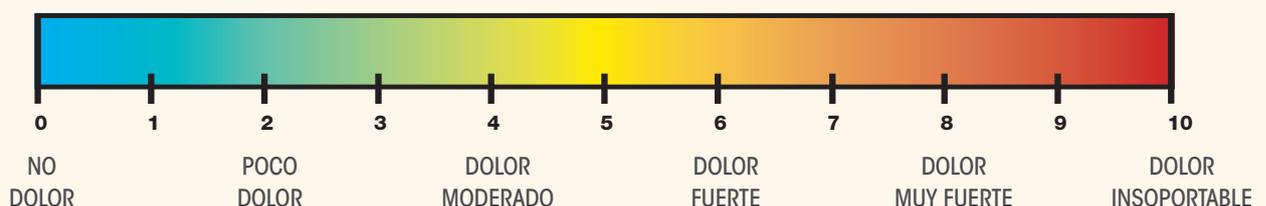
Se debe de elegir la cara que más corresponda con el dolor que presenta en el momento que realiza la valoración.



### Escala Visual Analógica (EVA)

Consiste en una línea de 10cm en la que en sus extremos podemos ver las anotaciones, dolor leve y dolor intenso.

Se debe de elegir en la línea el recorrido que más se aproxima al dolor que presenta.





## ATENCIÓN

- Si padece dolor comuníquelo a su médico o enfermera/o.
- No interrumpir el tratamiento sin consultarlo antes con su profesional de la salud.
- Si hay efectos adversos en la medicación comunicarlo al profesional de la salud.
- Si cree que manifiesta algún trastorno psicológico comuníquelo a su médico o enfermero/a, quien velará por su salud y realizará la consulta al profesional médico adecuado.
- Es importante establecer una estrecha comunicación con el equipo médico y personal asistencial para evitar errores, explicar síntomas y resolver dudas.
- No tema a tomar otra medicación analgésica, si está pautada por su médico es porque la necesita.

Anotaciones:

---

---

---

---