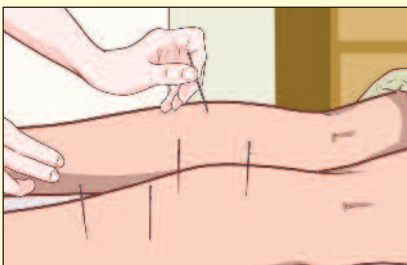


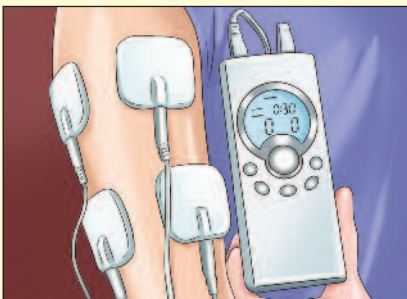
Conselhos aos Doentes:



Mantenha uma boa forma física para melhor lidar com a dor se ela aparecer.



As técnicas de relaxamento ajudam a reduzir o stress, que geralmente provoca aumento da tensão muscular e agrava a dor.



A estimulação nervosa eléctrica transcutânea, administra pequenas correntes eléctricas na área da dor, interferindo com a maneira como o organismo percebe a dor.



A fisioterapia ajuda a reforçar os músculos que apoiam as articulações dolorosas e enfraquecidas.

Controlo da dor sem fármacos

A dor tem uma função importante. Anuncia que o seu organismo foi lesado de alguma maneira. Sem dor não teríamos a mensagem que nos leva a retirar rapidamente a mão quando nos estamos a queimar. Mas, por vezes, a dor persiste ultrapassando a sua fase de utilidade. Com a ajuda do seu médico, pode encontrar maneiras de a aliviar.

O que precisa o meu médico de saber?

Tente descrever a dor da maneira que a sente (profunda, penetrante, pulsátil, moínha, perfurante). Mencione outros sintomas que igualmente lhe estão relacionados (sudação, fraqueza muscular, náusea). A dor interfere com o sono, a alimentação ou o seu trabalho? Vai e volta? Piora em certas circunstâncias? Numa escala de 0 a 10 como a pontuaria?

O que pode ser útil?

Mantenha a sua forma para melhor lidar com a dor quando aparecer. Alimente-se de acordo com um esquema nutricional equilibrado e corte com os estimulantes (nicotina, cafeína). Repouse o suficiente, porque a fadiga pode aumentar a dor. Tente fazer exercício aeróbico (andar ou nadar) durante 30 minutos por dia, várias vezes por semana, o que faz com que o seu organismo liberte os seus analgésicos próprios, as endorfinas. Aqui chegado, está em condições de aplicar os métodos específicos para controlo da dor que o seu médico poderá recomendar.

- A aplicação de gelo ou de calor é especialmente útil se existe inflamação. De qualquer maneira é frequentemente agradável e relaxante. O mesmo acontece com as massagens.
- As técnicas de relaxamento ajudam a reduzir o stress, que geralmente provoca aumento da tensão muscular e agrava a dor. Pode aprender a relaxar-se lembrando-se de uma imagem agradável e tranquila enquanto respira devagar e profundamente.
- O retrocontrolo biológico (*biofeedback*) torna-o consciente das reações do seu organismo à dor (por exemplo aumentos de temperatura e da frequência cardíaca) e ajuda-o a controlar essas reações.
- A estimulação nervosa eléctrica transcutânea, administra pequenas correntes eléctricas na área da dor, interferindo com a maneira como o organismo percebe a dor.
- A fisioterapia ajuda a reforçar os músculos que apoiam as articulações dolorosas e enfraquecidas. A aplicação profunda de calor usando o método de diatermia ajuda a aliviar a dor muscular.
- A terapia ocupacional ensina a lidar com as tarefas do dia-a-dia, de modo a não ter dor e a saber fazer as suas tarefas de forma confortável.
- A acupunctura (introdução de agulhas nas vias da sensibilidade dolorosa) pode ajudar.
- O tratamento numa clínica de dor envolve uma equipa de especialistas que avaliam todos os elementos da dor e ensinam a cortar o «ciclo da dor» (que pode surgir quando, perante uma actividade causadora de dor, procuramos evitá-la recorrendo à imobilidade progressiva...).

Esta informação não substitui o tratamento médico