



Krooniline valu:

Mis see endast kujutab ja kuidas seda leevendada?

Triinu Niiberg-Pikksööt
Kliiniline psühholoog
OÜ Katriito Kliinik
PhD üliõpilane (Neuroteadused)

A dramatic landscape with a stormy sky, lightning, and a small island in the water. The sky is filled with dark, heavy clouds, and a bright lightning bolt strikes down from the top left. The water is dark and calm, reflecting the light from the sky. A small, rocky island with some trees is visible on the left side of the image.

“ ... Enamikul seljavaludel,
peavaludel, lihasvaludel,
närvivaludel, vaagnavaludel
ja näopiirkonna valudel ei
ole ühte eristatavat põhjust,
neid on raske ravida ja nad
on katastroof inimesele, kes
nende all kannatab.”



(Melzack, 2001, p. 1378)

Mida me kroonilise valu kohta teame?



- Valu on meie keha väga oluline alarmsüsteem, mis on disainitud andmaks märku vigastusest või probleemist meie kehas.
- Krooniline valu on seisund, kus valu kestab kauem kui tavaliselt oodatakse, sageli vähemalt 3 kuni 6 kuud.

Põhjus, miks valu jääb kestma ja muutub krooniliseks ei ole tänaseni täpselt teada.

- Oluline on mõista, et krooniline valu on haigus, mis mõjutab nii füüsilist, emotsionaalset kui ka sotsiaalset heaolu.

Mida me kroonilise valu kohta teame?



- Mida paremini sa oma valu mõistad, seda paremini sa valuga kohaned.
- Mingil põhjusel otsustab aju, et sa oled ohus ja vajad kaitsmist ning seetõttu krooniline valu püsib. Meil on vaja proovida välja selgitada miks aju selle järelduse on teinud.
- Sinu valu tugevus ei ole tihti üldse seotud tegeliku kahjustusega.
- Aju on see, kes 100% juhtudest otsustab kas miski valutab või mitte.
- KNS nagu orkester mis on mingil põhjusel häälest ära või puudub dirigent.



Mida me kroonilise valu kohta teame?

- Kroonilise valu põhjused võivad olla mitmekesised (sh võib põhjuseks olla psühhotrauma kogemine, läbipõlemine).
- Krooniline valu võib märkimisväärselt mõjutada igapäevaelu, sealhulgas tööd, une, meeleolu ja üldist elukvaliteeti.
- Iga inimese kogemus kroonilise valuga on unikaalne. See võib erineda intensiivsuse, sageduse ja kestuse poolest.
- Krooniline valu mõjutab mitte ainult keha, vaid ka vaimu. Depressioon, ärevus ja stress võivad olla selle lahutamatuks osaks.

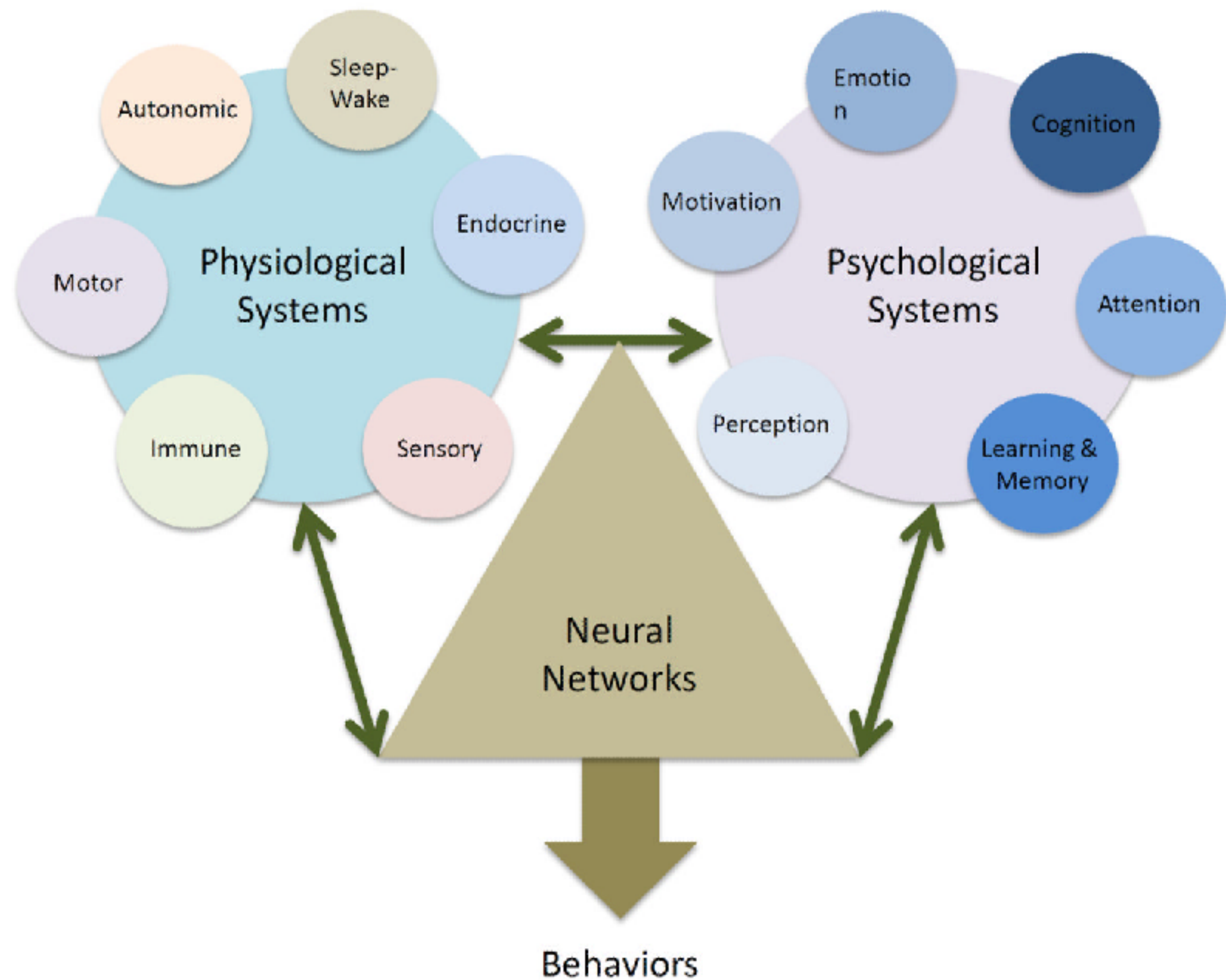


Mida me kroonilise valu kohta teame?



- Ravivõimalused hõlmavad nii ravimeid kui ka teisi meetodeid. Füsioteraapia, psühhoteraapia ja elustiili muutused on osa terviklikust raviplaanist.
- Kui krooniline valu muutub probleemiks, on oluline pöörduda arsti poole. Õige diagnoosimine ja individuaalne raviplaan on olulised sammuks tervise taastamisel.
- Paljudel inimestel on kasulik liituda kroonilise valu toetusgruppidega või kasutada eneseabistrateegiaid, et paremini toime tulla valu ja selle mõjudega.

Kui valu muutub krooniliseks...



Keemiline supp



Valu tekib erinevate ainete ja protsesside mõjul kehas.

Kui mingil põhjusel tekib koe kahjustus või on probleeme organismis hoopis süsteemsel tasandil, vallandub väga mitmeid erinevaid aineid, mis hakkavad omakorda kogu meie keha mõjutama.

Need ained omakorda põhjustavad muutusi, mis tekitavad valu, kuigi nad ei pruugi olla otseselt seotud koevigastusega.

Valu võib samuti tuleneda sellest, et aktiveeruvad valu retseptorid ehk notsitseptorid, või tuleneda närvisüsteemi liigsest tundlikkusest.

Notsitseptorid reageerivad erinevatele ärritajatele, nagu surve, temperatuuri muutused või keemilised ained.

Keemiline supp



Valu tekib erinevate ainete ja protsesside mõjul kehas.

Lisaks võivad valu vahendajad muuta rakkude membraanide läbilaskvust, mõjutada närviimpulsside ülekannet ja levitada valu tundlikkust teistesse kudedesse. Valu on sageli märk sellest, et koed on kahjustunud, ja see käivitab organismi reaktsioonid paranemiseks.

JA - kroonilise valu puhul ei vasta see alati tõele. Kahjustust tegelikult ei ole - ja meie keha ei tea seda.

Kokkuvõtvalt öeldes on krooniline valu väga mitmetahuline protsess ning koosneb paljudest teguritest, mis mõjutavad valu teket ja tajumist kehas.

Mis juhtub....



Mis siis kõige selle tulemusena juhtub?

Tohutud ja pidevad vihjed perifeersest ja kesknärvisüsteemist viivad –

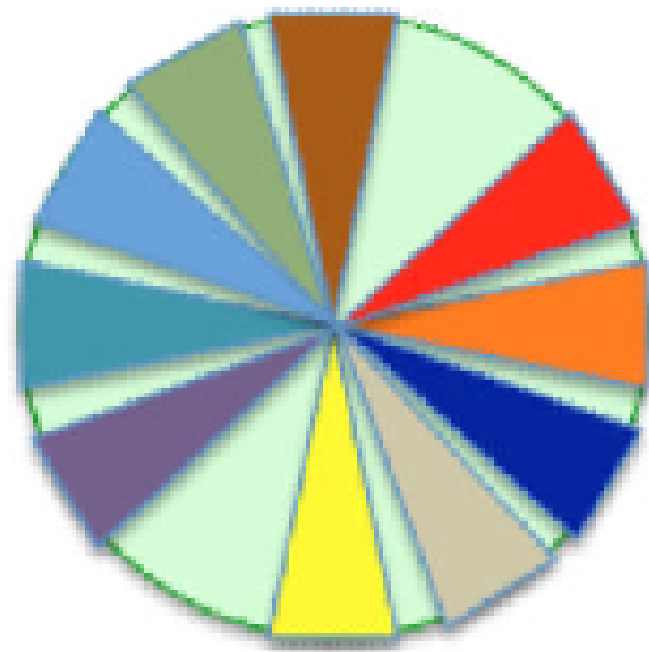
**ENNAST ISE TOOTVA
VALU MUDELINI**

**Rohkem valu – rohkem kahjustust – rohkem
valu – rohkem kahjustust**

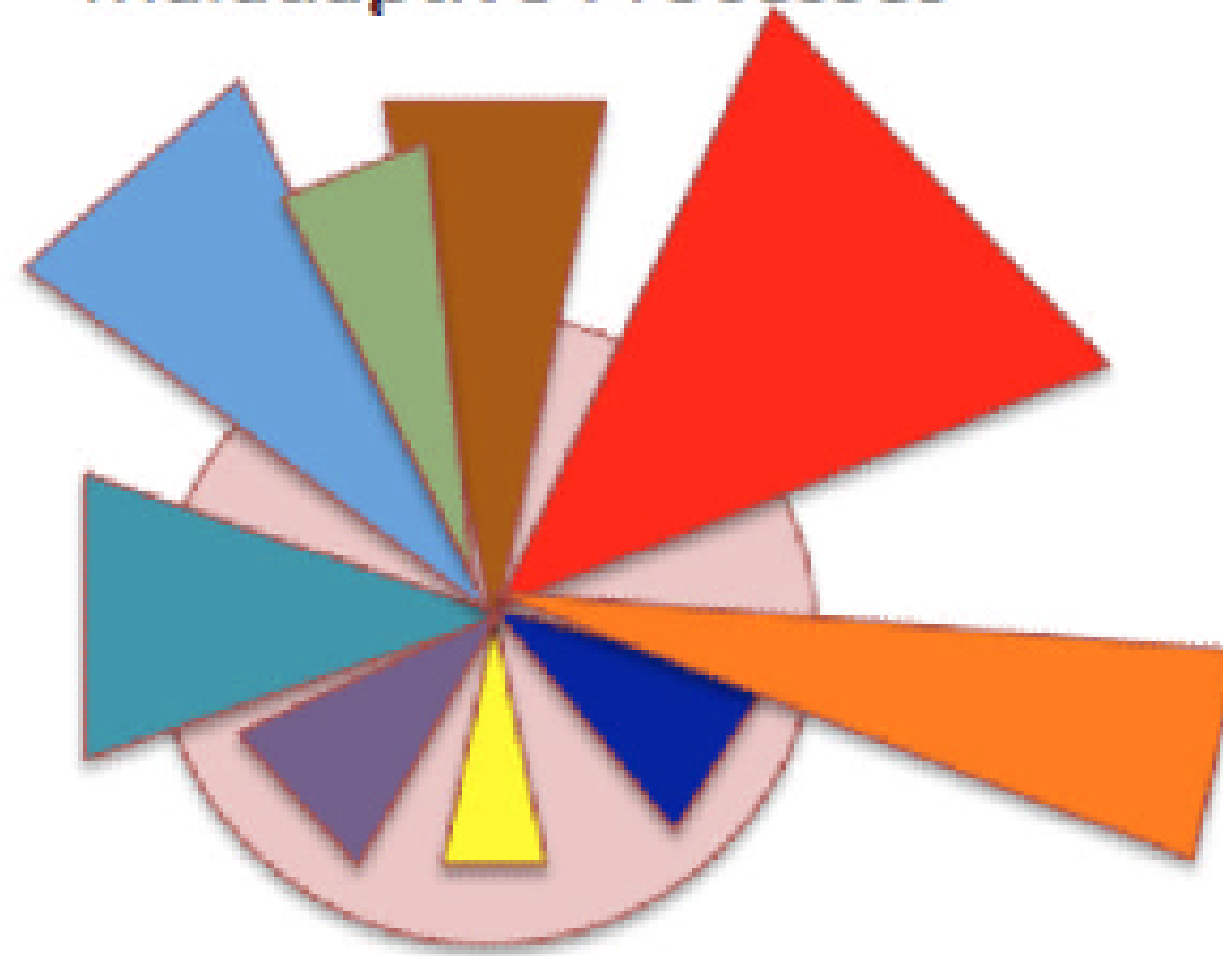


Mis juhtub....

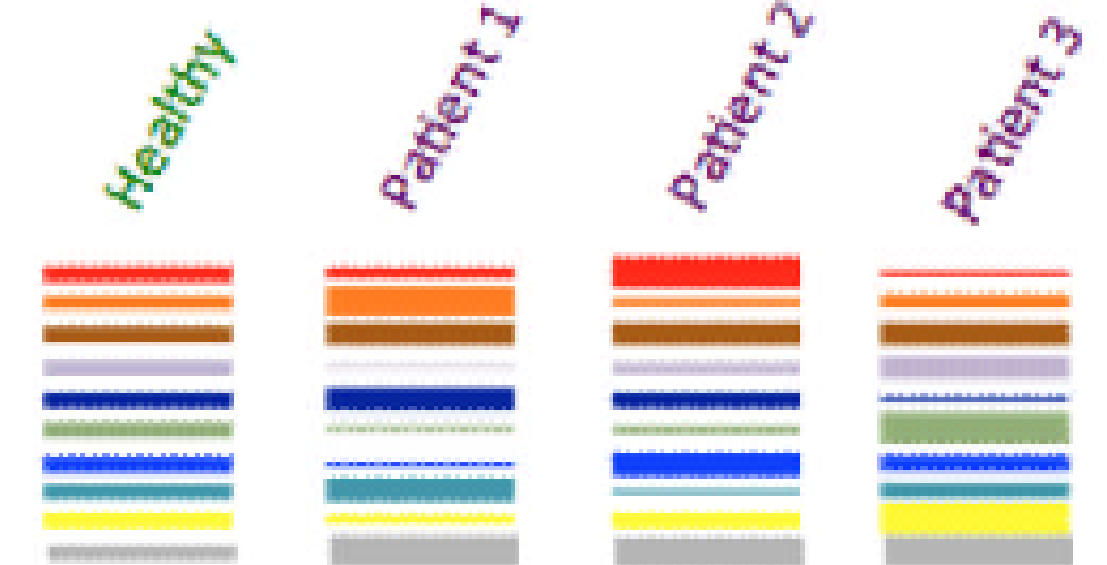
Healthy
Adaptive Processes



Chronic Pain
Maladaptive Processes

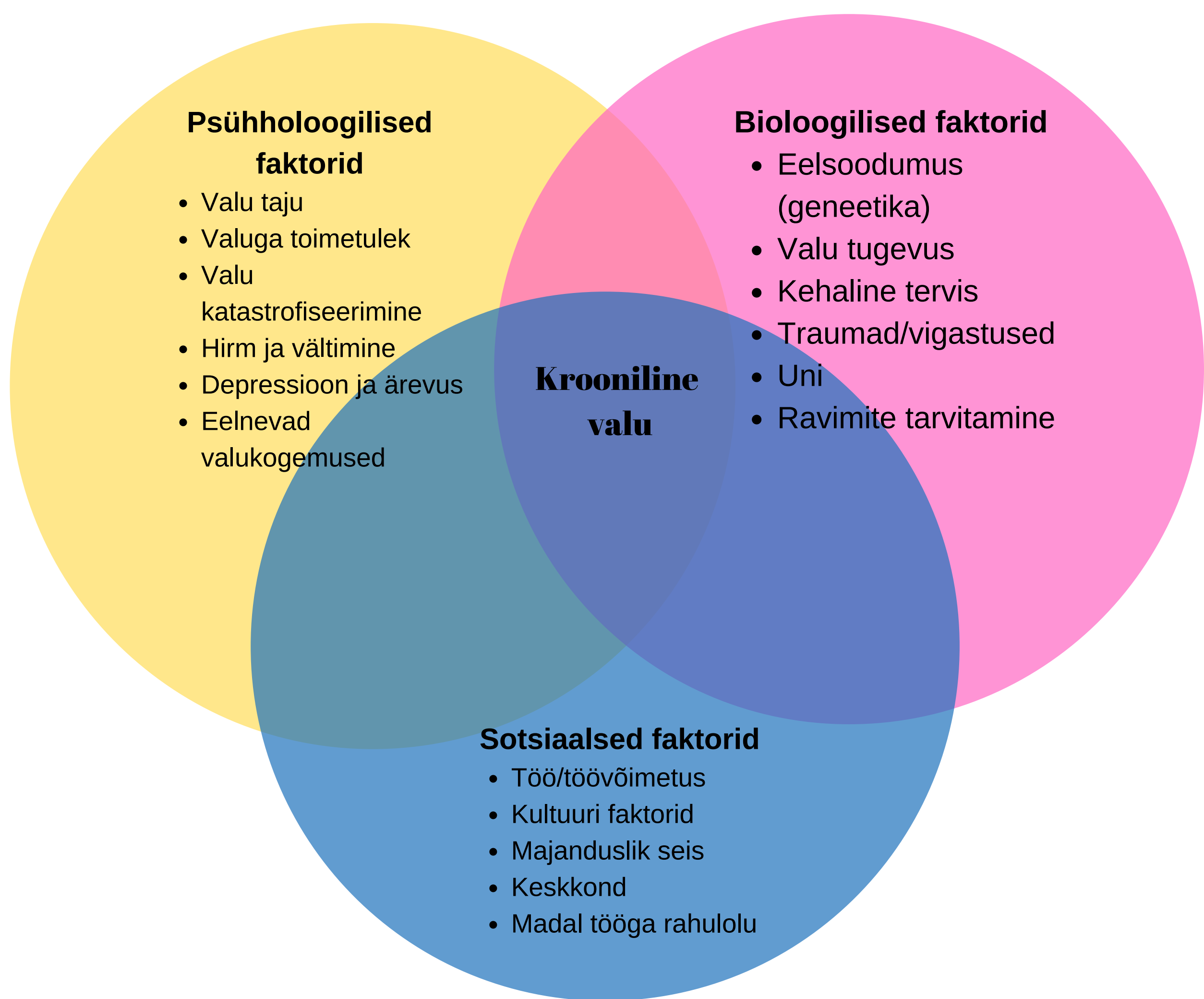


Chronic Pain
Individual Responses



- | | |
|--|---|
|  Pain intensity |  Sleep Disturbance |
|  Pain Unpleasantness |  Depression |
|  Autonomic Disturbance |  Anxiety |
|  Sex Drive |  Motor Activity |
|  Appetite |  Cognitive Dysfunction |

Bio-psühho- sotsiaalne valu mudel



Bio-psühho- sotsiaalne valu mudel

1. Emotsionaalsed ja sotsiaalsed tegurid mõjutavad kõiki valu liike, isegi kui valu on seotud selgete füüsiliste põhjustega.
2. Valu on alati seotud ajutegevusega, isegi kui see on esialgu seotud selgete füüsiliste põhjustega.
3. Kogu valu on seotud mõtlemise ja tundemaailmaga.
4. Valul on alati sotsiaalne mõõde, olles seotud inimeste vaheliste suhetega ja üldise sotsiaalse keskkonnaga.



Tööriistakast





- Empaatia
- Motiveerimise oskused (sh. küsimuste esitamine)
- Kuulamisoskused
- Suhtumine – suhtlemisoskuste kombinatsioon, lisaks keskkond, hääletoon, silmside, kehakeel, ruumi paigutus
- **Kannatlikkus!!!**



Arenda endas biopsühhosotsiaalsel lähenemist valule

“Krooniline valu ei tähenda, et minu on kahjustatud – see tähendab, eton tundlik“

„Minu valukeskust võivad tundlikumaks muuta järsud liigutused ja kehahoiak, lihaspinge, vähene füüsiline aktiivsus, une puudumine, stress, muretsemine ja kehv meeleolu“

„Korralik uni, treening, tervislik toitumine ja suitsetamisest loobumine võivad samuti mind aidata“

„Aju käitub nagu võimendi – mida rohkem ma muretsen ja oma valu peale mõtlen, seda hullemaks see läheb“

“Ajutiselt võib olla vaja oma valule rohkem tähelepanu pöörata, et seda tundma õppida, ent pikemas perspektiivis on vajalik tegutseda ja mitte liiga palju valule tähelepanu pöörata”





Paindlikkuse suurendamiseks

„Minu selg on üks kõige tugevamaid struktuure sinu kehas“

„On väga vähetõenäoline kahjustada oma selga jäädavalt ja püsivalt“

„Pauside tegemise oskus igapäevategevustes on üks võtmetööriist valujuhtimise juures. Mul tuleb alustada sellest, et hakkan tegema pause oma tööl ja igapäevategevustes.“

Kuidas triikida, salatit lõikuda ja arvutis töötada pausidega?

Pea meeles, et pausimine on „puhkuse tegemine enne, kui sa seda vajad ja oma tegevuste osadeks jagamine“.





Kuidas vähendada muret uuringute järgselt

„Minu tulemused on normaalsed, nagu juuste halliks minemine“

„Valu ei tähenda, et ma teed midagi kahjulikku – pea meeles, minu selg/liigesed/lihased on lihtsalt tundlikud“

„Liigutused võivad algul olla veidi valusad – nagu pahkluu
välja väänamine – aga see läheb mööda, kui ma jään
aktiivseks“





Julgustada enda iseseisvat toimetulekut

„Töötame välja plaani, mis aitab mul ennast aidata“

„Tööle tagasi minemine kohe, kui olen selleks vähegi võimeline, isegi osalise ajaga, aitab kaasa minu paranemisele“

„Mul on võimalik õppida oma valu juhtima“

„Valu aktsepteerimine ei ole alla andmine. Aktsepteerimine on mõistmine, et mul on vaja võtta rohkem kontrolli oskuste osas, mida ma saan ise ära teha, selleks et oma valu juhtida“

„Teen pakkumine koostööks oma tervise eest hoolitsevatele spetsialistidele, oma perekonnale, sõpradele, töökaaslastele – loon endale meeskonna.“



VALU TÖÖRIISTAKAST



1. Aktsepteerimise oskused
2. Aktiivne kaasatus
3. Pausimine (pacing)
4. Eesmärkide seadmine ja oma päeva planeerimine
5. Tegevusplaan
6. Kannatlikkuse õppimine
7. Lõdvestusoskuste treening
8. Füüsiline treening
9. Päevikute pidamine, enesejälgimine, enda tasustamine
10. Plaan B loomine
11. Meeskonnatöö
12. Igapäevaselt hoida töös tööriistad 1-11



TOIMETULEK JA ENESEJUHTIMINE



Toimetulek kroonilise valuga võib olla nagu õnnemäng. Headel päevadel võidad „kui veab“ (teed rohkem kui jõuad) ja halbadel päevadel kaotad (lamad voodis). Enesejuhtimine tähendab, et sa võtad positiivse hoiaku ning planeerid oma käitumisi, et vähendada „õnnemängu“ elementi.



MIS TÖÖTAB? PLANEERIMINE

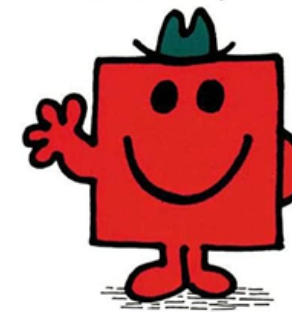


- Koosta plaan
- Kirjuta üles
- Lisa ajaline mõõde, mõõdikud ja kontrollajad
- Kes veel midagi teeb, mida ja millal?
- Kellega rääkida siis, kui on jama käes?

MR. CLEVER
By Roger Hargreaves



MR. STRONG
By Roger Hargreaves



MR. HAPPY
By Roger Hargreaves



AITÄH OSALEMAST JA KAASA MÕTLEMAST

On oluline mõista, et krooniline valu on tõeline meditsiiniline seisund, mis vajab terviklikku lähenemist.

Iga inimese jaoks võib olla erinevaid ravivõimalusi ning individuaalne lähenemine on võtmetähtsusega.

Inimene ise on kõige olulisem ravimeeskonna liige.



 Katriito Koolituskeskus

