

Grup de treball sobre abordatge psicosocial i exercici terapèutic

QUI SÓM:

Som un grup integrat per fisioterapeutes, psicòlegs i metges que formem part de la Societat Catalana de Dolor.

Des d'una visió biopsicosocial i multidisciplinària volem divulgar, informar i formar amb evidència científica en les eines i abordatges disponibles per a l'atenció a les persones amb dolor persistent, als seus familiars, professionals de la salut i la població en general.

OBJECTIU:

Millorar l'atenció de les persones amb dolor crònic/persistent.

El dolor crònic /persistent és un concepte complex, no tan sols consisteix en un fet biològic, sinó que també intervien factors psicològics i socials, per tant hem de parlar d'enfocament bio-psico-social.



ABORDATGE BIOPSIICOSOCIAL DEL DOLOR

El dolor és una experiència desagradable i complexa que resulta de la interacció de múltiples factors. Quan la seva presència és crònica, té conseqüències que afecten a tots els àmbits de la vida de les persones afectades, perquè aquestes veuen amenaçada la pròpia integritat.

Amb tot, els estudis científics han mostrat la necessitat d'entendre i abordar el dolor des d'una perspectiva multidisciplinària que inclogui, entre altres, psicòlegs, fisioterapeutes, terapeutes ocupacionals, metges, nutricionistes i infermeres.

MODEL BIOPSIKOSOCIAL

Proposa que la malaltia és el resultat de sistemes que interactuen de manera simultània i bidireccional en l'àmbit tissular, orgànic, personal interpersonal i ambiental.

FACTORS BIOLÒGICS

Genètica, edat, gènere, anatomia, fisonomia, esdeveniments previs, factors físics

FACTORS PSICOLÒGICS

Personalitat, cognicions, conducta, creences, emocions, expectatives, aprenentatges, experiències prèvies

FACTORS SOCIALS

Relacions interpersonals, estres, nivell socioeconòmic, normes socials, cultura, beneficis secundaris, percepció de càrrega

ESTRATÈGIES BIOPSIKOSOCIALS

Millora de la regulació emocional: inclou el coneixement sobre les emocions bàsiques, la por, la ràbia, l'alegria i la tristesa, i les respectives funcions i disfuncions, millorar de la capacitat d'escolta de les mateixes necessitats i emocions i ampliació del repertori de maneres de gestionar-les.

Hàbits alimentaris saludables: una adequada alimentació i conductes bàsiques per mantenir la salut.

Tècniques de relaxació i mindfulness: per trencar el cercle de dolor-tensió-dolor. Les tècniques de relaxació més utilitzades són la de Jacobson i les de biofeedback. I de mindfulness el programa de 8 setmanes de MBSR.

Promoció de l'activitat física i pauta d'exercici terapèutic: es tracta de trencar la tendència a la inactivitat que provoca el dolor. La conseqüència d'aquesta inactivitat és una debilitació de la musculatura i l'alteració de processos fisiològics que impedeixen la recuperació de la persona.

Higiene de la son: inclou hàbits saludables amb relació als cicles per dormir, a la conciliació de la son, a la forma de despertar-se i activar el cos i a la forma d'afrontar l'insomni, entre d'altres.

EDUCACIÓ EN DOLOR

Gairebé tots els programes de dolor, siguin del tipus que siguin, incorporen un component d'educació en dolor. Es pretén facilitar informació a la persona amb dolor per a que pugui elaborar i comprendre la seva experiència.

Aquesta informació ha d'incloure informació sobre el funcionament del dolor, factors desencadenants, estratègies d'afrontament actives i remarcar la interacció entre els diferents elements. L'**Educació en Neurociència del Dolor** és una bona estratègia terapèutica per a trasmetre aquests coneixements.

PSICOTERÀPIA

Hi ha diverses modalitats de psicoteràpia (intervenció psicològica), que es solen aplicar als programes d'intervenció. Poden ser aplicades tant en l'àmbit individual com grupal. Totes elles modifiquen els processos sensorials, afectius i cognitius per tal d'aconseguir un major benestar i una regulació òptima de les seves àrees de funcionament.

EXERCICI TERAPÈUTIC

L'activitat i exercici és molt important per les persones amb dolor. Per això, la majoria de programes d'intervenció també inclouen la promoció de l'activitat física i una pauta d'exercici terapèutic.