

DUREREA CRONICĂ ȘI CRIZA OPIOIDELOR

Prescrierea opioidelor pentru durerile cronice a fost asociată cu o creștere semnificativă a cazurilor de deces cauzate de acestea, un risc crescut de dependență și adicție, și alte efecte secundare asociate cu uzul pe termen lung al opioidelor.

- Aproximativ **27 milioane** de oameni au suferit de tulburări de utilizare a opioidelor în 2016.
- **Numărul de supradozaje opioide a crescut în ultimii ani**, în parte datorită creșterii uzului opioidelor în gestionarea durerilor cronice non-canceroase.
- Doar în Statele Unite ale Americii, în 2016, au fost aproximativ 63,632 de decese cauzate de supradozaj, o creștere de 21% comparativ cu anii precedenți. Acest fapt s-a datorat în mare măsură de **o creștere a numărului de decese asociate cu administrarea de opioide**.

CUM TE POATE AJUTA FIZIOTERAPIA?



FIZIOTERAPIA ESTE O PARTE A SOLUȚIEI

Fizioterapia este eficientă în tratarea și reducerea durerii cronice.

Un fizioterapeut poate proiecta un program de tratament individualizat care combină cele mai potrivite tehnici de adresare a cauzelor problemelor, incluzând:

Exercițiu Fizic: persoanele care fac exercițiu fizic în mod regulat experimentează mai puțină durere

Gestionarea stresului: atenția, relaxarea, vizualizarea, și expunerea gradată la evenimente producătoare de stress pot ajuta oamenii să reducă nivelul durerii și să își îmbunătățească capacitățile funcționale.

Igiena somnului: fizioterapeuții pot ajuta la educarea oamenilor despre igiena adecvată a somnului în vederea combaterii ciclului vicios al durerii persistente.

Educație în neuroștiința durerii: fizioterapeuții pot educa oamenii despre știința modernă a durerii care evidențiază procesele implicate în durere.



World Confederation
for Physical Therapy
www.wcpt.org

#worldptday