

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ – ΚΟΠΩΣΗ – ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ – ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ ?

Θ. ΜΠΟΥΡΕΛΑΚΗ ΕΠΙΜ. Β' ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΚΥ ΚΑΤΩ ΑΧΑΙΑΣ



IASP

- ΝΕΟΣ ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΟΝΟΥ 2020

ΜΙΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ Η΄ ΜΟΙΑΖΕΙ ΝΑ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ Η΄ ΜΟΙΑΖΕΙ ΝΑ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ Η΄ ΔΥΝΗΤΙΚΗ ΒΛΑΒΗ (2)

IASP

- Ο ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ Η ΑΛΓΑΙΣΘΗΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ. Ο ΠΟΝΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΜΟΝΟ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΝΕΥΡΩΝΩΝ
- ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΕΑΝ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΑΝΑΦΕΡΕΙ ΜΙΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΩΣ ΠΟΝΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΣΕΒΑΣΤΟΥΜΕ (2)
- ΠΑΡΑ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ Ο ΠΟΝΟΣ ΕΧΕΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΔΥΣΜΕΝΕΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
- Ο ΠΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΒΑΘΜΟ ΑΠΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- Η ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΟΛΛΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΠΟΝΟΥ. Η ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΔΕΝ ΑΝΑΙΡΕΙ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙ ΠΟΝΟ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ Η' ΕΝΑ ΖΩΟ (2)

ΟΞΥΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

- ΟΞΥΣ ΠΟΝΟΣ
- ΑΙΦΝΙΔΙΑ ΕΝΑΡΞΗ
- ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΙΣΤΩΝ
- ΥΠΟΧΩΡΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΙΤΙΟΥ
- ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΨΥΧΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ (4)
- ΕΠΙΜΟΝΟΣ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ Ή ΤΙΣ ΠΙΟ ΠΟΛΛΕΣ ΜΕΡΕΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 3 ΜΗΝΕΣ
- ΜΟΥΔΙΑΣΜΑ, ΤΡΑΝΤΑΓΜΑ, ΚΑΨΙΜΟ
- ΣΥΝΕΧΗΣ, ΔΙΑΛΕΙΠΟΝ
- ΕΝΑΡΞΗ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
- ΑΓΧΟΣ - ΘΥΜΟΣ – ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ – ΧΡΟΝΙΑ ΚΟΠΩΣΗ
- ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ (4)

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ

- ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΩΝ ΑΠΟΛΗΞΕΩΝ
- ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΟΥ ΝΕΥΡΟΥ
- ΕΥΑΙΣΘΗΤΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ ΦΛΟΙΟΥ
- ΑΛΓΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ < ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΔΟΧΕΩΝ >
- ΝΕΥΡΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ < ΑΛΛΟΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΟΥ ΝΕΥΡΟΥ >

ΑΙΤΙΑ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

WHAT CAUSES CHRONIC PAIN?



Osteoarthritis



Low back pain



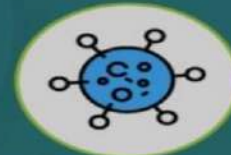
Fibromyalgia



Nerve damage



Autoimmune disorders



Cancer



Injury

COFEPRIS Official License
Los Algodones, Mexico
Folio: 19-TR-02-001-0001
Folio: 14-TD-02-002-0008

COFEPRIS Official License
Playa del Carmen, Cancun, Mexico
Folio: 19-TR-23-008-0002
Folio: 19-TD-23-008-0001



ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

- ΒΙΟ-ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ
- ΕΠΕΚΤΕΙΝΕΤΑΙ ΣΕ ΠΟΛΛΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ
- ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΚΟΠΩΣΗ
- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΧΡΟΝΙΑΣ ΝΟΣΟΥ

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ



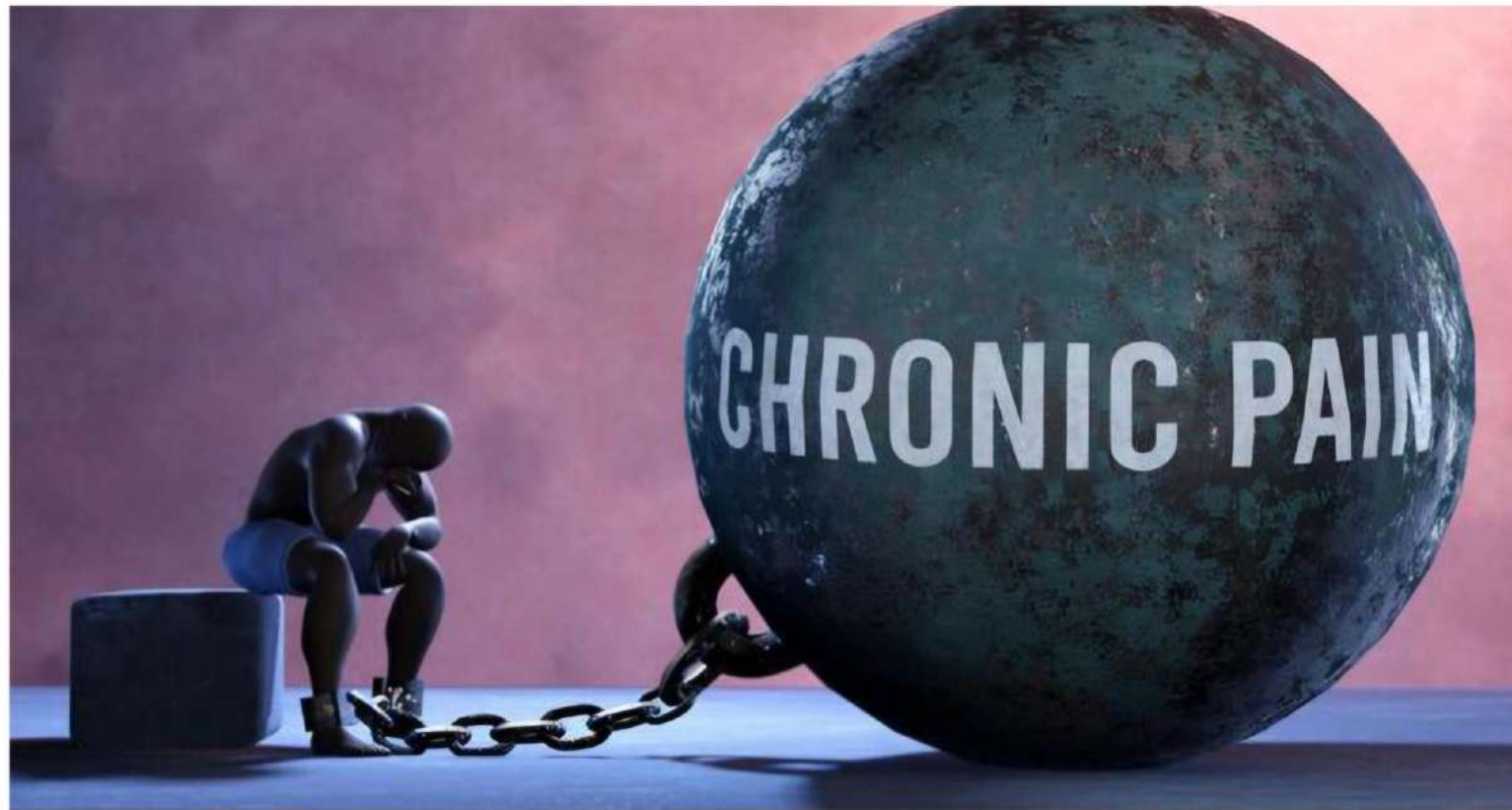
ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

- ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
- ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΔΥΝΑΜΗ
- ΕΝΤΟΝΟΣ ΠΟΝΟΣ
- ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ
- ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ Κ ΦΙΛΟΥΣ
- ΣΤΟΧΟΠΟΙΗΣΗ
- ΔΥΣΧΕΡΕΙΑ ΒΑΔΙΣΗΣ, ΚΛΑΜΑ, ΚΛΙΝΟΣΤΑΤΙΣΜΟΣ
- ΦΟΒΟΣ, ΘΥΜΟΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

- ΕΛΛΕΙΨΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
- ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΗΡΕΜΟΥ ΥΠΝΟΥ
- ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ, ΜΕΙΩΣΗ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟΥ ΥΠΝΟΥ
- ΑΠΩΛΕΙΑ ΥΠΝΟΥ , ΚΟΠΩΣΗ, ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ



ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ ?

*ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΠΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΕΝΑ
ΑΓΙΕ ΝΙΚΟΛΑ ΒΟΗΘΑ !!!*



*..... ΑΝ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΦΕΡΝΕΙ
ΛΕΜΟΝΙΑ... ΚΑΝΕ ΛΕΜΟΝΑΔΑ*



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

- 1 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ
- 2 ΕΚΜΑΙΕΥΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ
- 3 ΕΚΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΠΡΟΣ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
- 4 ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ (5)

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

- ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΑΤΥΠΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ (ΚΟΠΩΣΗ- ΑΥΠΝΙΑ- ΚΑΤΑΒΟΛΗ- ΑΓΧΟΣ- ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ)
- ΔΙΑΥΛΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ
- ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ
- ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ
- ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΣΕ ΙΑΤΡΕΙΟ ΠΟΝΟΥ (5)

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

- ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΟΝΟΥ (έναρξη-σοβαρότητα-βαρύτητα-ποιότητα-εντόπιση-συχνότητα)
- ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ
- ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ, ΧΡΗΣΗ ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
- ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
- ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ
- ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΙΑΤΡΟΥ-ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΥ-ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΥ-ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΥ-ΨΥΧΙΑΤΡΟΥ
- ΙΑΤΡΕΙΟ ΠΟΝΟΥ
- ΓΝΩΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΧΡΗΣΗ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΠΟΝΟΥ (Number Pain Intensity Scale 0-10)
- ΑΚΟΥΩ-ΕΝΘΑΡΡΥΝΩ ΜΕ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΔΕΝ ΕΙΡΩΝΕΥΟΜΑΙ-ΔΕΝ ΥΠΟΒΑΘΜΙΖΩ-ΕΙΜΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ- ΚΕΡΔΙΖΩ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ (5)

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

- ΠΑΡΑΚΕΤΑΜΟΛΗ (‘Αγνωστος μηχανισμός δράσης. Ανακουφίζει τον ήπιο μυοσκελετικό πόνο- Ηπατοτοξικότητα σε μεγάλες δόσεις- όχι πάνω από 3gr ημερησίως- Δεν προκαλεί ανοχή/εθισμό).
- ΜΗ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ (Αντιπυρετικά-Αναλγητικά- Αντιφλεγμονώδη. Γαστρεντερικές διαταραχές-Δυσλειτουργία αιμοπεταλίων- Επιδείνωση κατακράτησης υγρών)
- Αναστολείς ενζύμου κυκλοοξυγενάσης COX2 (Ελαττώνουν ανεπιθύμητες ενέργειες απο ΓΣΣ ή την αιμοπετ. δυσλειτουργία-δεν προκαλούν φυσική/ψυχολογική εξάρτηση) .
- ΝΕΥΡΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ(Αντικαταθλιπτικά-Εκλεκτ. Αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης-Αντιεπιληπτικά-Μυοχαλαρωτικά-Αγχολυτικά-Μείζονα ψυχότροπα) – Γκαμπαπεντίνη-Πρεγκαμπαλίνη-Τοπιραμάτη) .

ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (6)
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ (6)
- ΥΟΓΑ-ΡΙΛΑΤΕΣ (7), (8)
- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΕΙΣ (9)
- ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ (9)
- ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (3)
- ART THERAPY (1)

ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

YOGA- PILATES



ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

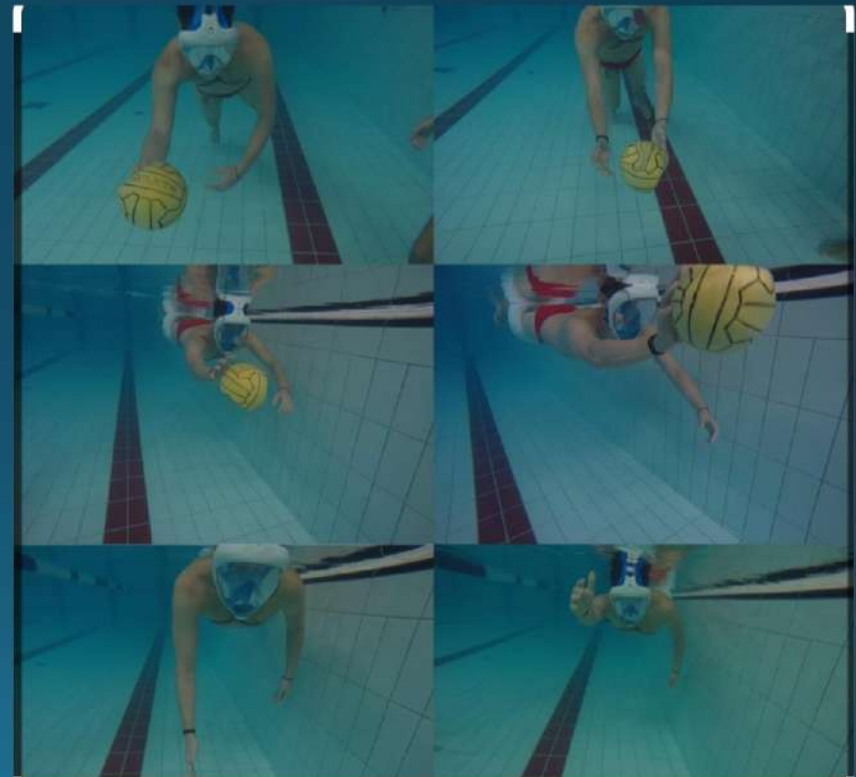


ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

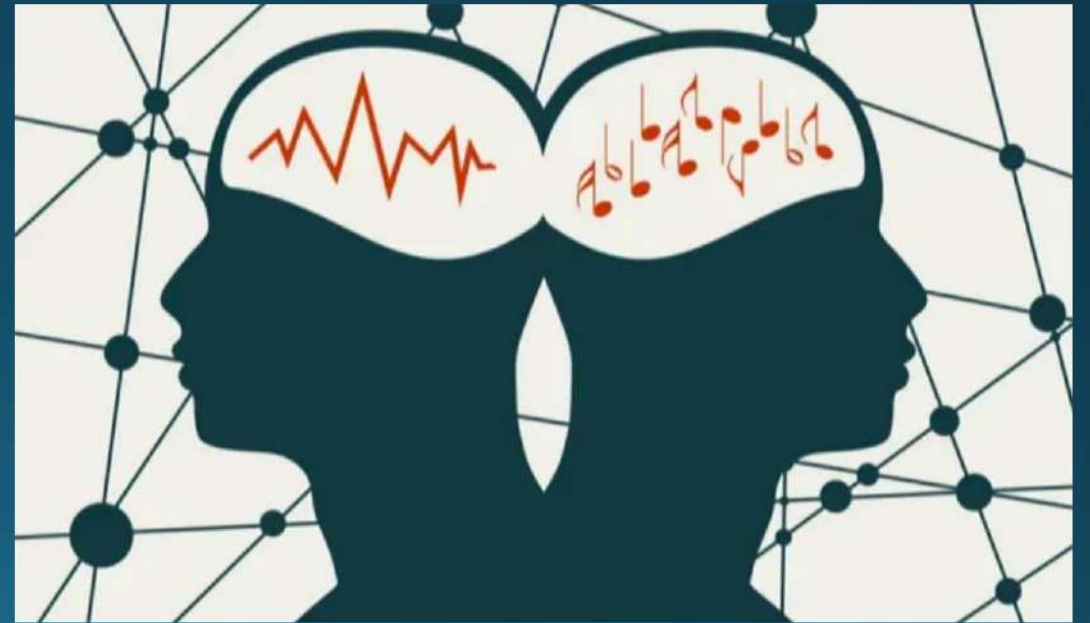


ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ART THERAPY



MUSIC THERAPY



ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΛΟΙΠΟΝ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ?

- ΑΠΟΔΟΧΗ (Η ΙΔΕΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΦΕΡΝΕΙ ΦΟΒΟ)
- Ο ΠΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΟΝΟΥ (ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ ΑΛΛΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΕ ΑΝΕΚΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ)
- ΜΕΙΩΣΗ ΑΓΧΟΥΣ- ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
- ΕΝΑΡΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΗΠΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
- ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ Κ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
- ΑΠΩΛΕΙΑ ΠΕΡΙΤΤΩΝ ΚΙΛΩΝ- ΥΓΕΙΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΤΗΡΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ (ΠΡΟΟΔΟΣ ΠΟΝΟΥ)
- ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ (ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ- ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΛΚΟΟΛ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ- ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ)
- ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ- ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΗ
- ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΙΑΤΡΟΣ ?

- ΜΕΛΕΤΗ- ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΠΟΝΟΥ
- ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ
- ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΩΝ
- ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ
- ΑΠΟΦΥΓΗ ΥΠΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ Κ ΤΗΣ ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΧΡΟΝΟΥ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ (ΦΟΙΤΗΤΕΣ-ΙΑΤΡΟΙ-ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ)

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΙΑΤΡΟΣ?

- ΓΙΑΤΡΟΣ

ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΩ ΣΑΦΗ ΑΙΤΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ. ΜΑΛΛΟΝ
ΦΤΑΙΕΙ ΤΟ ΠΟΤΟ....

- ΕΝΤΑΞΕΙ ΓΙΑΤΡΕ ΜΟΥ. ΝΑ ΞΑΝΑΕΡΘΩ ΟΤΑΝ ΞΕΜΕΘΥΣΕΤΕ ?

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΙΑΤΡΟΣ?

- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ
- ΕΚΜΑΙΕΥΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ
- ΕΚΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
- ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

REFERENCES

1. Art Therapy Department, Cleveland Clinic, Arts and Medicine Institute, 1950 Richmond Road TR308, Lyndhurst, Cleveland, OH, 44124, United States

2. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises

Raja, Srinivasa N.^{a,*}; Carr, Daniel B.^b; Cohen, Milton^c; Finnerup, Nanna B.^{d,e}; Flor, Herta^f; Gibson, Stephen^g; Keefe, Francis J.^h; Mogil, Jeffrey S.ⁱ; Ringkamp, Matthias^j; Sluka, Kathleen A.^k; Song, Xue-Jun^l; Stevens, Bonnie^m; Sullivan, Mark D.ⁿ; Tutelman, Perri R.^o; Ushida, Takahiro^p; Vader, Kyle^q

3. Music therapy has also been found to improve chronic pain management outcomes such as pain interference, pain-related self-efficacy, and pain intensity (Bradt, 2015; Lee, 2016).

4. The difference between acute and chronic pain

[K P Grichnik¹](#), [F M Ferrante](#)

5. Primary Care Clinicians' Beliefs and Strategies for Managing Chronic Pain in an Era of a National Opioid Epidemic

[Laura G Militello^{1,✉}](#), [Robert W Hurley²](#), [Robert L Cook^{3,4}](#), [Elizabeth C Danielson⁵](#), [Julie DiJulio¹](#), [Sarah M Downs⁵](#), [Shilo Anders⁶](#), [Christopher A Harle⁷](#)

6. Effects of a 6-month exercise programme on disease activity, physical and functional parameters in patients with ankylosing spondylitis: Randomised controlled trial

[Kim Nolte^{1,✉}](#), [Dina C Janse van Rensburg²](#), [Lizelle Fletcher³](#)

REFERENCES

7. Effectiveness and safety of yoga to treat chronic and acute pain: a rapid review of systematic reviews

[Roberta Crevelário de Melo](#)¹, [Aline Ângela Victoria Ribeiro](#)², [César D Luquine Jr](#)¹, [Maritsa Carla de Bortoli](#)¹, [Tereza Setsuko Toma](#)¹, [Jorge Otávio Maia Barreto](#)^{3,✉}

8. Efficacy of Pilates on Pain, Functional Disorders and Quality of Life in Patients with Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis

[Zhengze Yu](#)¹, [Yikun Yin](#)¹, [Jialin Wang](#)^{2,3}, [Xingxing Zhang](#)¹, [Hejia Cai](#)¹, [Fenglin Peng](#)^{1,*}

9. Acupuncture for chronic pain

[Andrew J Vickers](#)¹, [Klaus Linde](#)²

Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
ΜΕΤΡΑΕΙ !
Ο ΑΓΩΝΑΣ
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ...

**ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΟΛΟΥΣ ΓΙΑ
ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΑΣ !!!**

