

## SALUT

## OPINIÓ

## FISIOTERÀPIA

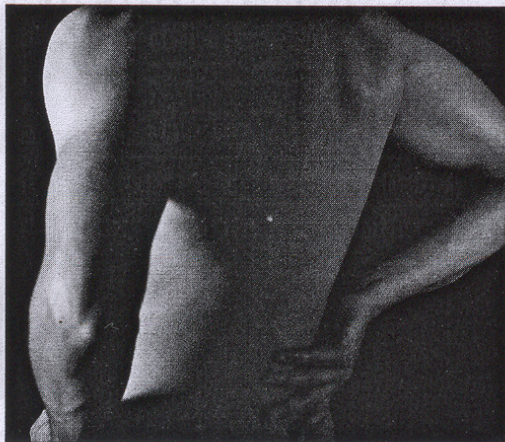
# El dolor crònic

**E**l dolor crònic és un problema clínic que té una transcendència molt important en la nostra societat, de fet, pot considerar-se una epidèmia del món occidental. És un senyal d'alarma que prevé un possible dany dels teixits i posa en marxa el procés de curació provocant conductes que limiten el moviment o la càrrega. Té una important incidència tant en l'aspecte emocional dels pacients com en l'aspecte econòmic pel que fa a la gestió administrativa. Des d'aquest punt de vista, en els últims anys s'ha observat que el dolor crònic afecta un elevat tant per cent de la població catalana, incapacitant així una gran part de la nostra societat. A Espanya, més de 4.500.000 de persones sofreixen dolor crònic, de les quals, aproximadament 1.500.000, en pateixen cada dia i, en més de la meitat dels casos, fa més de deu anys que el pateixen. A través de diversos estudis s'ha pogut observar que un de cada tres pacients que s'adreça a l'Atenció Primària és una persona amb Síndrome de Dolor Crònic, els més comuns i incapacitants dels quals són el dolor lumbar i

cervical, el dolor miofascial, la cefalea o la fibromiàlgia. Els resultats terapèutics derivats del tractament que s'aplica habitualment a aquestes afectacions són bastant descoratjadors.

Existeixen dues tipologies diferents del dolor crònic: una és el dolor crònic o dolor persistent que pugui patir una persona al llarg de la seva vida durant algun període de temps determinat, però que s'hi adapta sense que això determini cap discapacitat. La segona tipologia és el dolor crònic problema, aquell que estableix una discapacitat i que, per tant, suposa un impacte important en les relacions afectives i socials de la persona.

Cal saber que la importància del dolor crònic no rau tant en el dolor en si mateix com en els hàbits de conducta que aquest dolor genera. I és en aquest cas quan el dolor crònic perd la seva funció de sistema d'alarma del cos i quan aquests hàbits de el dolor provoca no fan més que agreujar-lo i perpetuar-lo. Aquestes conductes posturals i l'impacte emocional que genera la percepció del dolor ocasionaran, en el pacient, respostes d'estrès. Per exemple,



EL DOLOR CRÒNIC ÉS UN PROBLEMA DE SALUT PÚBLICA.

creure que el dolor és greu i que genera discapacitats, que els tractaments passius ajuden més que els actius o la por a les conseqüències que pot tenir en la seva vida laboral o social condueix el pacient cap a una percepció de «catastrofisme» en la qual se sent in-

defens i incapaç de controlar els símptomes, fet que pot provocar grans impediments per a la seva recuperació.

Podríem dir, doncs, que el dolor no és un símptoma, si ens referim al dolor crònic. El dolor és la malaltia. La realitat ens diu, doncs,

que el problema d'un pacient amb dolor crònic no és el dolor, sinó la discapacitat que aquest li provoca a tots els nivells. Per això, el tractament més adequat per aquests pacients és, en primer lloc, l'educació, la transmissió d'informació sobre què li passa i per què li passa; en segon lloc la fisioteràpia activa, que realitzarà una reeducació física progressiva mitjançant l'ensenyament de moviments correctes que ajudin a pal·liar la disfunció física per tal d'aconseguir un augment progressiu en el nivell d'activitat del pacient que el condueixi a una disminució significativa i progressiva del dolor.

Veritablement el dolor crònic és un gran repte per a la societat i un problema de salut pública que el sistema sanitari faria bé de tenir molt present.

El proper 12 de juliol de 2008 el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya celebrarà a l'Hotel Serhs Campus de Bellaterra una Jornada sobre Dolor Crònic que de ben segur complirà les expectatives de molts professionals interessats en aquesta àrea.

\*Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Ambits d'actuació: geriatria, ortopèdia, traumatologia, reumatologia, alteracions del raquis, dolor crònic, neurologia, pediatria, medicina esportiva, orofacial, ginecologia i obstetrícia, incontinència urinària i fecal, pneumologia, cardiologia, balneoteràpia i hidroteràpia, fisioteràpia en veterinària, teràpies complementàries, teràpia manual i osteopatia.

Col·legi de Fisioterapeutes



de Catalunya

# La salut en bones mans