



Νοσοκομείο Παιδων
“Η Αγία Σοφία”
Ιατρείο Πόνου

Εκπαίδευση οικογένειας/
φροντιστή παιδιού

Έλεγχος πόνου μετά το τραύμα

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή ανησυχία μετά την έξοδο για τον μετατραυματικό πόνο, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με το ιατρείο πόνου του Γ.Ν. Παιδων Αγία Σοφία:
τηλ. 2132013282, email: nurspain@paidon-agiassofia.gr

Πόνος

Ο πόνος μετά από ένα τραύμα, οφείλεται σε βλάβη των μυών ή των μαλακών μορίων, κατάγματα οστών ή τη χειρουργική αποκατάσταση ιστών. Ο στόχος του ελέγχου του πόνου είναι να μειώσει την επώδυνη αίσθηση, όχι να την εξαλείψει. Με καλή διαχείριση του πόνου, ο ασθενής θα είναι ικανός να κινείται στο κρεβάτι, να συμμετέχει σε δραστηριότητες και να χαλαρώνει, αλλά δεν θα αισθάνεται ποτέ εντελώς ελεύθερος πόνου.

Το να προλαμβάνεις τον πόνο, σημαίνει να μην περιμένεις ο πόνος να γίνει σοβαρός πριν πάρεις φάρμακα. Αν ο πόνος γίνει σοβαρός, είναι πιο δύσκολο να ελεγχθεί. Ο πόνος θα συνεχίσει να μειώνεται κάθε μέρα μέχρι να πάρετε εξιτήριο.

Διαχείριση πόνου

Η τακτική χορήγηση παρακεταμόλης (deron/apotel/panadol) προγραμματισμένα, ακόμη και όταν δεν πονάς, συνιστάται ιδιαίτερα. Πρόσθετα αντιφλεγμονώδη φάρμακα όπως ιβουπροφαίνη (nurofen/algofren) ή ένα οπιοειδές (μορφίνη) όσο χρειάζεται είναι χρήσιμα μεταξύ της παρακεταμόλης, όταν έχετε επιπλέον πόνο. Τα παυσίπονα ενδιάμεσα είναι καλή μέθοδος ελέγχου του πόνου.

Διαχείριση πόνου χωρίς φάρμακα

1. Επαρκής ύπνος- βοηθά την ικανότητα να αντιμετωπίσεις επώδυνες καταστάσεις, μειώνει τον πόνο και βελτιώνει την επούλωση.
2. Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας όπου ενδείκνυται – μπορεί κατά τη διάρκεια της κινητοποίησης να αισθανθείς μεγαλύτερο πόνο, όμως τα οφέλη είναι αρκετά (η κινητοποίηση βοηθά συστήματα όπως το αναπνευστικό, κυκλοφορικό, γαστρεντερικό για την καλύτερη λειτουργία τους).
3. Μην κάθεστε πολύ ώρα στην ίδια θέση- το να κάθεσαι ή να είσαι ξαπλωμένος για πολύ ώρα μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο πόνο. Σηκωθείτε και περπατήστε κάθε μία ώρα ή δύο για να αποτρέψετε την ακαμψία και φλεβική στάση.
4. Μειώστε το άγχος και το στρες- είναι εχθρός της καλής διαχείρισης του πόνου.
5. Τι θα κάνατε κανονικά; Πότε θα ελέγχατε τον πόνο σας? Δοκιμάστε διάφορες τεχνικές.

Οφέλη της διαχείρισης του πόνου

Όταν ο πόνος είναι ελεγχόμενος μπορείς:

- Να αναπνέεις βαθιά και να βήχεις
- Να κινητοποιηθείς (κινείσαι στο κρεβάτι, περπατάς)
- Να προλαμβάνεις επιπλοκές (αναπνευστικές λοιμώξεις, θρόμβοι αίματος)
- Να αισθάνεσαι συναισθηματικά έτοιμος να συμμετέχεις στη φροντίδα σου.