



Νοσοκομείο Παιδών
“Η Αγία Σοφία”
Ιατρείο Πόνου

Μη φαρμακευτικές μέθοδοι αντιμετώπισης του παιδιατρικού πόνου

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή ανησυχία μετά την έξοδο για τον μετατραυματικό πόνο, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με το ιατρείο πόνου του Γ.Ν. Παιδών Αθηνών Η Αγία Σοφία
Τηλ.: 2132013282, email: nurspain@paiden-agiasofia.gr

Είναι μη φαρμακευτικές θεραπείες που βοηθούν να ελεγχθεί ο πόνος του παιδιού χωρίς φάρμακα. Κάθε μία θεραπεία μπορεί να εξατομικευτεί ότι προσφέρει πλεονεκτήματα, ανάλογα με τον πόνο καθώς και την ηλικιακή ομάδα. Έχουν συμπληρωματικό χαρακτήρα και συνδυάζονται με αναλγητικά στον οξύ έντονο πόνο. Διακρίνονται σε :

ΦΥΣΙΚΕΣ

1. **Θερμότητα:** βοηθά στη μείωση του πόνου και των μυϊκών σπασμών. Εφαρμογή θερμότητας τοπικά στην περιοχή για 20-30 λεπτά κάθε 2 ώρες.
2. **Πάγος:** βοηθά στη μείωση του οιδήματος και του πόνου. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη ιστικής βλάβης. Εφαρμογή παγοκύστης (ή θρυμματισμένου πάγου σε πλαστική σακούλα) τυλιγμένο σε μία πετσέτα, για 15-20 λεπτά κάθε μία ώρα.
3. **Άνετη θέση:** π.χ. Αγκαλιά
4. **Η θεραπεία μασάζ:** βοηθά στη χαλάρωση των μυών και τη μείωση του πόνου.
5. **Θηλασμός (σε βρέφη):** έχει πολυπαραγοντική δράση καθώς συνδυάζει άμεση επαφή με μητέρα, λήψη γάλατος με ελαφρώς γλυκιά γεύση και παρουσία ενδορφινών στο μητρικό γάλα.
6. **Άμεση επαφή γονέα και νεογνού:** αποτελεί την πιο άμεση ενστικτώδη επαφή των νεογνών με τους γονείς του, ως μοναδικό δεσμό. Είναι αποτελεσματική τόσο για το ίδιο το νεογνό αλλά και ευεργετική για τους γονείς.

Σε συνεργασία με την ομάδα πόνου:

1. **Βελονισμός/ ωτοβελονισμός:** χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου.
2. **Φυσικοθεραπεία:** βελτίωσης της κίνησης και της άσκησης δύναμης με κατάλληλες ασκήσεις.
3. **Διαδερμική ηλεκτρική διέγερση νεύρων (TENS):** πρόκειται για μία φορητή συσκευή σε μέγεθος τσέπης, η οποία λειτουργεί με μπαταρία και εφαρμόζεται στο δέρμα του παιδιού. (συνήθως πάνω από την περιοχή του πόνου). Χρησιμοποιεί ήπια, ασφαλή ηλεκτρικά σήματα που «ξεγελούν» το μόνιμο πόνου.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ

1. **Ψυχολογική προετοιμασία:** / εκπαίδευση και πληροφόρηση: προετοιμασία σχετικά με τι πρέπει να κάνουν και τι να περιμένουν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη διαδικασία. Η προετοιμασία και εκπαίδευση του ασθενούς και της οικογένειας, ενισχύει τη διαδικασία συμμετοχής και μειώνει το άγχος. Ασκήσεις χαλάρωσης: εκπαίδευση του παιδιού να αναπνέει βαθιά μέχρι να κατέβει το διάφραγμα και να εκπνέει αργά. Ασκήσεις τέντωμα- χαλάρωση μυών σταδιακά από τα πόδια έως κεφάλι.
2. **Θεραπεία τέχνης και παιχνιδιού**
3. **Μουσική:** Συνδυαστικά με άλλες μη φαρμακευτικές μεθόδους ή μεμονωμένα, βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης, χαλαρότητα και ηρεμία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αγαπημένη του μουσική ή μουσική χαλάρωσης.
4. **Βιοανάδραση:** Βοηθά το παιδί στη διαχείριση άγχους, ελέγχοντας τις αναπνοές, τον καρδιακό ρυθμό και κατ' επέκταση τον πόνο.

ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ

1. **Απόσπαση προσοχής:** βοηθά το παιδί να εστιάζει την προσοχή του σε κάτι άλλο. Δραστηριότητες όπως ζωγραφική, επιτραπέζιο παιχνίδι, φούσκες, βιντεοπαιχνίδι ή τηλεόραση. Επίσης μία επίσκεψη ενός φίλου ή παιχνίδι με ζώα αποτελεί μία μορφή απόσπασης της προσοχής.
2. **Καθοδηγούμενη εικόνα:** διδάσκεται στο παιδί να φανταστεί μία εικόνα στο μυαλό του και να εστιάσει στην εικόνα αυτή.
3. **Υπνωση ή υπνοθεραπεία:** βοηθά να αποκλείσει τον πόνο και άλλους περισπασμούς.