

VALUMÜÜT NR 2

„Valu on paranemiseks vajalik.“

MÜÜT | Valu pärast vigastust või operatsiooni on taastumise loomulik ja vajalik osa, mis tuleb lihtsalt ära kannatada. Valu ravimine takistab paranemist, mistõttu tuleks valuravi vältida või kasutada võimalikult vähe.

✓ MIDA ÜTLEB TEADUS?

Tugeval leevendamata valul ei ole kaitsvat rolli ja see võib taastumist raskendada. Hea valuravi toetab paranemist, mitte ei takista seda.

? MIKS SEE OLULINE ON?



Ägedal valul on oma roll, kuid ainult teatud piirini

Valu pärast vigastust või operatsiooni annab märku, et midagi vajab tähelepanu. **Selle ülesande täitmiseks ei pea valu olema tugev ega jääma leevendamata.** Valu tõhus leevendamine aitab puhata, liikuda, magada ja taastusravis osaleda.



Tugev leevendamata valu võib mõjutada kogu organismi

Ravimata valu käivitab stressireaktsiooni, mis mõjutab hingamist, vereringet, und ja immuunsüsteemi. **Ebapiisavat valu leevendamist on seostatud aeglasema taastumise ja sagedasemate tüsistustega.**



Leevendamata valu võib muuta närvisüsteemi tundlikumaks

Tugev ja pikaajaline valu võib panna närvisüsteemi aja jooksul ohusignaalidele tugevamalt reageerima. Seda protsessi nimetatakse tsentraalseks sensibilisatsiooniks. **See võib olla üks mehhanisme, mis aitab selgitada, miks ägeda valu ebapiisav leevendamine võib suurendada kroonilise valu kujunemise riski.**



Eesmärk ei ole valu täielik kadumine

Tõhus valuravi ei tähenda igasuguse ebamugavuse kõrvaldamist. **Eesmärk on leevendada valu nii palju, et saaksite puhata ja taastusravis osaleda, ning vähendada närvisüsteemi liigse tundlikkuse kujunemise riski.**



Valu korral abi otsimine ei ole nõrkus

Kultuurilised uskumused, mille kohaselt tuleb valu vaikides ära kannatada, võivad takistada inimesi pärast operatsiooni või vigastust valu leevendamiseks abi otsimast. Inimesed, kes osalevad aktiivselt oma valuravis, kasutades ravimeid, osaledes füsioteraapias või saades psühholoogilist tuge, taastuvad üldiselt paremini kui need, kes valu lihtsalt kannatavad. **Abi otsimine on tervise seisukohalt põhjendatud otsus, mitte nõrkuse märk.**

KUIDAS SEE ARUSAAM KUJUNES

Meie arusaam ägedast valust on kujunenud aastakümnete jooksul nii laboratoorsete kui ka kliiniliste uuringute põhjal. Laboriuuringud näitasid, et pikaajaline valulike stiimulite toime põhjustab seljaajus ja ajus püsivaid muutusi, mis on tsentraalse sensibilisatsiooni aluseks. See aitab selgitada, miks valu võib püsida ka pärast seda põhjustanud vigastuse paranemist.

Kirurgilise ja operatsioonijärgse ravi kliinilistes uuringutes uuriti ebapiisavalt leevendatud ägeda valu tagajärgi ning seda, kas parem valuravi võiks paranemist soodustada. Nii kujunes tänapäevane arusaam, et valuravi on paranemise oluline osa. Praeguseks on teada, et valu püsimist pärast operatsiooni või vigastust mõjutavad mitmed tegurid. Ägeda valu tugevus on üks neist - lisaks protseduuri iseloomule, närvikahjustusele, varasemale valule ja inimeste individuaalsetele erinevustele.

Woolf (2011). Central sensitization: implications for the diagnosis and treatment of pain. Pain. doi: 10.1016/j.pain.2010.09.030 | Pogatzki-Zahn et al. (2017). Postoperative pain, from mechanisms to treatment. Pain Rep. doi: 10.1097/PR9.0000000000000588 | Glare et al. (2019). Transition from acute to chronic pain after surgery. Lancet. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30352-6

MIDA ÜTLEVAD EKSPERDID



Pärast operatsiooni või vigastust on patsiendi individuaalseid vajadusi arvestav tasakaalustatud valuravi parim viis paranemise soodustamiseks, taastusravis osalemise toetamiseks ja pikaajaliste tüsistuste ennetamiseks.



Esther Pogatzki-Zahn, MD
Münsteri ülikoolihaigla, Saksamaa



Valu kannatamist ei tohiks pidada tugevuse märgiks. Ägedas faasis on valul kaitsev roll, kuid pikaajalisena võib see põhjustada närvisüsteemis ebasoodsaid muutusi. Sobiv valuravi toetab paranemist ja vähendab riski, et valu jääb püsima.



Dr Ipek Yalcin
Strasbourg'i Ülikool, Prantsusmaa



PEAMINE JÄRELDUS

Pärast vigastust või operatsiooni ei pea valu lihtsalt ära kannatama. Valu leevendamine nii palju, et saaksite puhata, liikuda ja taastuda, on paranemise oluline osa. Kui valu pärast vigastust, protseduuri või haigust on tugev või ei leevene, pöörduge tervishoiutöötaja poole. Abi otsimine on õige otsus.