MIT O BÓLU NR 2

„Ból jest niezbędny do zdrowienia.”

MIT

Ból po urazie lub operacji to naturalna i niezbędna część powrotu do zdrowia. Leczenie bólu zakłóca gojenie, dlatego należy go unikać lub ograniczać do minimum.

✓ CO POKAZUJE NAUKA

Silny, nieleczony ból nie pełni żadnej funkcji ochronnej i może utrudniać powrót do zdrowia. Dobre leczenie bólu wspiera gojenie, a nie mu przeszkadza.

? DLACZEGO TO WAŻNE?

Ból ostry ma swoją rolę, ale tylko do pewnego stopnia

Ból po urazie lub operacji sygnalizuje, że coś wymaga uwagi. **Aby spełnić tę funkcję, nie musi być silny ani pozostawać nieleczony.** Dobra kontrola bólu nadal pozwala odpoczywać, poruszać się, spać i uczestniczyć w rehabilitacji.

Silny, nieleczony ból wpływa na cały organizm

Nieleczony ból uruchamia reakcję stresową, która wpływa na oddychanie, krążenie, sen i układ odpornościowy. **Słaba kontrola bólu wiąże się z wolniejszym powrotem do zdrowia i większą liczbą powikłań.**

Nieleczony ból może uwrażliwiać układ nerwowy

Silny, długotrwały ból może z czasem wzmacniać sygnały bólowe. Proces ten nazywa się sensytyzacją ośrodkową. **To jeden z mechanizmów łączących słabą kontrolę bólu ostrego z bólem przewlekłym.**

Celem nie jest całkowity brak bólu

Skuteczne leczenie nie oznacza usunięcia wszelkiego dyskomfortu. **Celem jest taki poziom bólu, który pozwala na odpoczynek i rehabilitację,** oraz zmniejszenie ryzyka nadmiernego uwrażliwienia układu nerwowego.

Proszenie o pomoc w bólu nie jest słabością

Przekonania kulturowe związane ze stoicyzmem mogą zniechęcać do szukania ulgi po operacji lub urazie. Osoby, które aktywnie angażują się w leczenie bólu, czy to poprzez leki, fizjoterapię, czy wsparcie psychologiczne, zwykle wracają do zdrowia skuteczniej niż te, które po prostu znoszą ból. **Szukanie wsparcia to rozsądna decyzja kliniczna, a nie oznaka słabości.**

📖 JAK DO TEGO DOSZLIŚMY

Nasze rozumienie bólu ostrego rozwijało się przez dziesięciolecia dzięki badaniom laboratoryjnym i klinicznym. Prace laboratoryjne wykazały, że długotrwała stymulacja bólowa wywołuje trwałe zmiany w rdzeniu kręgowym i mózgu, które leżą u podstaw sensytyzacji ośrodkowej. Pomaga to wyjaśnić, dlaczego ból może utrzymywać się dłużej niż uraz, który go wywołał.

Badania kliniczne w chirurgii i opiece pooperacyjnej udokumentowały skutki źle kontrolowanego bólu ostrego i sprawdzały, czy lepsze jego leczenie może usprawnić powrót do zdrowia. Przyczyniło się to do współczesnego podejścia, w którym leczenie bólu jest aktywną częścią powrotu do zdrowia, a nie sprawą drugorzędną. Obecnie wiadomo, że utrzymujący się ból po operacji lub urazie ma wiele przyczyn: nasilenie bólu ostrego jest jednym z kilku czynników, obok rodzaju zabiegu, uszkodzenia nerwów, wcześniej istniejącego bólu i różnic indywidualnych.

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

📢 CO MÓWIĄ EKSPERCI

"

Dobrze wyważona strategia leczenia bólu po operacji lub urazie, uwzględniająca indywidualne potrzeby pacjenta, to najlepszy sposób na szybszy powrót do zdrowia, zaangażowanie w rehabilitację i zapobieganie długotrwałym powikłaniom.



Esther Pogatzki-Zahn, MD
Szpital Uniwersytecki w Münster, Niemcy

"

Nie powinniśmy mylić znoszenia bólu z siłą. W fazie ostrej ból pełni funkcję ochronną, ale gdy się przedłuża, może prowadzić do niekorzystnych, maladaptacyjnych zmian w układzie nerwowym. Właściwe leczenie bólu wspiera powrót do zdrowia i zmniejsza ryzyko, że ból stanie się przewlekły.



Dr Ipek Yalcin
Uniwersytet w Strasburgu, Francja

💡 NAJWAŻNIEJSZY WNIOSEK

Bólu po urazie lub operacji nie trzeba po prostu znosić. Dobre leczenie bólu, na poziomie pozwalającym odpoczywać, poruszać się i wracać do zdrowia, jest ważną częścią procesu zdrowienia. Jeśli ból po urazie, zabiegu lub chorobie jest silny lub nie ustępuje, zwróć się do pracownika ochrony zdrowia. Szukanie pomocy to właściwa decyzja.

© European Pain Federation EFIC, sierpień 2026 | Polską wersję przejrzała Magdalena Kocot-Kępska