



Dr. Major János – Varga Zsófia Katalin

Fájdalomkezelő kisokos

Önsegítő kalauz szülőknek



MÓRA

DR. MAJOR JÁNOS – VARGA ZSÓFIA KATALIN

Fájdalomkezelő kisokos

Önsegítő kalauz szülőknek



MÓRA KÖNYVKIADÓ

Szerkesztők: Dr. Major János, Varga Zsófia Katalin

Szerzők: Dr. Gyimesi-Sziksza Andrea, Forgács-Kristóf Katalin, Károlyi Lilla,
Kosik Zsófia, Dr. Major János, Dr. Vargay Adrienn, Varga Zsófia Katalin,
Vidovszky Sára

Szakmai lektor: Dr. Perczel Kristóf

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos!

Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

© Szerzők, 2023

© Móra Könyvkiadó, 2023

ISBN 978-963-603-401-6

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,
Janikovszky János elnök-vezérigazgató
Felelős szerkesztő: Török Ágnes
Szerkesztő: Borbély Borbála
Tördelés nyomdai, előkészítés: Nagy László
E-mail: mora@mora.hu
Honlap: www.mora.hu

TARTALOM

<i>Előszó</i>	5
<i>Bevezető</i>	7
<i>Mi is az a krónikus fájdalom?</i>	11
<i>A fájdalommal való megküzdés lehetőségei</i>	27
<i>Hol fáj?</i>	41
<i>Mikor kell sürgősen orvoshoz fordulni gyermekemmel?</i>	63
<i>Milyen esetekben javasolt pszichológus felkeresése?</i>	69
<i>Kezelési lehetőségek krónikus fájdalomban</i>	73
<i>A fájdalommal való megküzdés otthon is alkalmazható technikái</i>	87
<i>Gyermekek, akik megküzdöttek a fájdalommal</i>	95
<i>Zárszó</i>	103
<i>Irodalomjegyzék</i>	107

.....

Előszó

A gyermekorvos felállítja a diagnózist, beállítja a terápiát, operál, gyógyít. Az ápoló eteti és itatja a beteget, megvalósítja az előírt terveket, és törekszik a rend és a békesség fenntartására. A szülők aggódnak és intézkednek; életüket, munkájukat és családjukat a megváltozott feltételekhez igazítják. A gyermeknek a betegségről és a kórházzról azonban más, többnyire egy félelmetes szó jut eszébe: a FÁJDALOM.

Legtöbbször ezzel kezdődik a betegsége, és ezzel járnak a beavatkozások. Miközben ő a fájdalomtól szenved, és az erősödő vagy új fájdalomtól való félelem tölti be a személyiségét, és passzivitásra vagy ellenkezésre készíti, a környező szereplők mennek a maguk dolgai után, nem ritkán erről figyelmet sem véve, de leginkább a kérdést elhanyagolva. Ha megállunk, és rátekintünk erre a helyzetre, láthatjuk, hogy szinte két párhuzamos történet zajlik. Mi intézkedünk és gyógyítunk, ő szenved. Tudjuk, és megnyugtató magunkat, hogy a kettő összefügg, és hasznos, amit teszünk, mert ha a kórokat megtalálva eredményesen gyógyítunk, akkor utóbb a fájdalom is megszűnik. A fájdalomtól szenvedőt azonban nem a reménybeli elviselhetőbb közeli vagy távoli jövő, hanem a jelen és a kompromisszum nélküli siker érdekli. Akkor és ott csak az a fontos, hogy NE FÁJJON!

Orvosi, ápolói és szülői szemléletünkben ezért minden más sürgető és fontos tennivalónk mellett, és azokat (a közvetlen életmentést kivéve) megelőzve is, elsődlegesnek kell tekintenünk a fájdalom kérdését. Figyelmünket azonnal annak kutatására, megléte esetén gyors és teljes megszüntetésére, és ismétlődésének kivédésére kell irányítanunk. A fájdalom és félelem okozta stresszreakció a gyógyulást is hátráltatja, és az sem mellékes, hogy a fájdalommentes és félelmeitől is megszabadított gyermek a kérdéseinkhez és a vizsgálatainkhoz is sokkal hozzáférhetőbbé válik, ami szintén eredményesebb és gyorsabb gyógyuláshoz vezet. A legjobb, ha a fájdalom ki sem alakul! A beavatkozások előtt – és ha a hatás elhúzódása miatt szükséges, akkor utána is – meg kell előzni azt. Nem szabad beletörődnünk a tartós vagy vissza-visszatérő krónikus fájdalommal való reménytelen küzdelemben sem.

Van megoldás! A prevenció és terápiás arzenálunk leleményes és sokrétű. Ismerjük meg, és használjuk! Ebben a szemléletváltásban és felfedezésben segít ez a könyv. Forgassuk újra gyermekként, izgatott, érzékeny figyelemmel minden részletre, és irtózva a fájdalomtól, sőt már annak lehetőségétől is, eltökélten küzdve ellene!

Dr. Velkey György János,
a Bethesda Gyermekkórház főigazgatója

Bevezető

Közel tízéves, fájdalombetegekkel való munka után döntött úgy a Bethesda Gyermekkórház orvosokból, pszichológusokból, gyógytornászokból és ápolókból álló Fájdalomkezelő Csapata, hogy egy magyar nyelvű önsegítő kiadványban foglalja össze azokat a legújabb, tudományos kutatásokkal megerősített ismereteket, amelyek a szülőknek és betegeknek segítségére lehetnek a fájdalommal való jobb megküzdésben.

A kalauz a következő célokat tűzte ki célul:

- a krónikus fájdalom kialakulásának, testi, lelki és társas vonatkozásainak összefoglalását*
 - a fájdalomhoz való előnyös hozzáállás kialakítását, ezáltal a fájdalom kézben tartásának megtanulását*
 - annak megvilágítását, hogy milyen egyedi kezelési lehetőségei vannak a különböző testtájakhoz és életkorokhoz kapcsolódó fájdalmaknak*
 - gyakorlati példákon, esetbemutatókon keresztül az olvasónak lehetőséget biztosítani, hogy megoldást találjon saját vagy gyermeke fájdalomproblémájára*
-

A kalauz nem helyettesíti a megfelelő orvosi kezelést, de célja segítséget nyújtani a különböző kezelések közötti eligazodásban. Többször előfordul, hogy a kalauzban pszichológiai gyógymódról van szó, ami nem azt jelenti, hogy akinek fájdalma van, az pszichés beteg, vagy hogy a fájdalmat egyszerűen pszichológiai tünetek testi kifejeződésének tartjuk.

A fájdalom minden esetben valós, és minden esetben a testi, lelki és társas tényezők összjátékaként alakul ki (erről részletesen a könyv első fejezetében olvashatnak). A kezelésben is minden esetben mindhárom tényezőt figyelembe kell venni, így érhető el tartós gyógyulás.

A hagyományos orvosi kezelések (pl. gyógyszeres fájdalomcsillapítás, műtét, diéta) mellett így a könyvben szó lesz a társas közeget érintő beavatkozásokról (pl. iskolai konfliktusok, tanulási nehézségek, szülővel való kapcsolati problémák), valamint a pszichológiai jellegű gyógymódokról (pl. stresszkezelő tréningek, hipnózis, relaxációs technikák, pszichodráma, családterápia) is.

*A könyvet kiegészítik és aktuálissá teszik a Bethesda Gyermek-
kórház weboldalán található linkek és videók, amelyeket a kórház
mindenkori honlapján érnek el.*

*Szerzőtársaimmal együtt jó olvasást kívánunk a könyvhöz, amely
reményeink szerint hasznos tanácsokat nyújt ahhoz, hogy kiutat
találjanak a fájdalom útvesztőjéből. Azonban már a könyv lege-
lején felhívjuk a figyelmet arra, hogy minden tanács akkor segít,
ha megfogadják: a változásban, a javulásban pedig Önöknek is
fontos szerepük van!*

Dr. Major János





Mi is az a krónikus fájdalom?

Gyorstalpaló a fájdalomról érthetően

A fájdalom *egyéni, szubjektív* élmény, amelyet nem tudunk úgy műszerrel mérni, mint például a vérnyomást vagy a vércukorszintet. Bár szavakkal ki tudjuk fejezni, mit érzünk, de mások soha nem tudhatják *igazán*, mit érzünk, vagy gyermekünk mit érez. A mimika és a viselkedés sem megbízható a fájdalom megítélésében: azt, amit *belül* érzünk, mindenki másképp mutatja meg *kívül*.

Több száz éves az a feltetelezés, hogy sérülés esetén az információ a bőrben lévő érzékelőktől egyenesen és feltartóztathatatlanul az agy fájdalomközpontjába megy anélkül, hogy közben bármi történne vele, az érzékelők és az agy kapcsolata egyoldalú (mintha egy „egyirányú utca” kötné össze a test különböző részeit az aggyal), a fájdalom erőssége pedig egyenesen arányos a sérülés mértékével (annál erősebb, minél nagyobb a seb). Szokás volt ezt korábban egy haranghoz hasonlítani, amelynek kötelét minél inkább húzzák, annál hangosabban szól.

A fejlett orvostudomány, a professzionális műszerek világában és a legújabb idegrendszeri kutatások fényében azonban ma már tudjuk, hogy szervezetünk ennél sokkal bonyolultabban, rugalmasabban és bölcsebben működik (*például képes a fájdalom csillapítására, vagy időlegesen akár teljesen ki is tudja iktatni azt*). Számptalan dolog befolyásolja ugyanis, hogy adott helyzetben érzünk-e fájdalmat, és ha igen, hogyan és mennyire.

A két szög esete

Orvosi tudományos lapokban számos közlemény jelent meg arról, hogy mennyire befolyásolja agyunk a fájdalom megélését. Itt két szög esetét szeretnénk ismertetni, amely talán segít megérteni, hogy mennyire változatos módon kezeli agyunk a fájdalmas ingereket. Az egyik cikkben egy férfi esetét ismertetik, aki egy építkezésen egy nagy méretű szögbe lépett, amely átszúrta a munkabakancsát. A férfi nagyon erős fájdalmat élt meg, mentővel szállították kórházba, ahol műtétekhez használt, nagyon erős fájdalomcsillapító és altatószer segítségével tudták eltávolítani a szöveget. Meglepetésükre a szög egyáltalán nem okozott sérülést: a férfi két lábujja között ütötte át a bakancsot, a legkisebb horzsolástól is megkímélve az ujjakat. A fájdalom azonban maximális mértékű volt, mert a beteg a látvány alapján úgy gondolta, hogy a vastag szög átfúrta a lábát, és súlyos sérülése van – a gondolatai és a félelme tehát aktiválták a fájdalomérző rendszerét, amely teljes riadót fűjt.

Egy másik esetben egy férfi szögbelövő eszközzel dolgozott, amely nagy erővel lőtte ki a szöveget, amikor azt maga felé fordította: először azt gondolta, hogy az arcába hatolt a szög, de hátranézett, és látta, hogy a szög egy lyukat ütött a falon, és nem a testébe fúródott, így megnyugodott, és a fájdalma megszűnt. Néhány nappal később időpontja volt a fogorvosánál, ahol röntgenfelvételt készítettek, amely azt mutatta, hogy a szájüregben keresztül a szög az arcüregbe jutott, közel a szemgolyóhoz. A férfi a baleset utáni napokban csupán fogfájást élt meg, a munkáját is tovább végezte. Hogy lehetséges mindez? A férfi számára a falba fúródó szög látványa egy megnyugtató üzenet volt, gondolataiban az jelent meg, hogy minden rendben van, így a fájdalomérző rendszer sem aktiválódott, a fájdalomérzet megszűnt.

A fájdalom bio-pszicho-szociális modellje

Manapság a legújabb kutatások alapján a bio-pszicho-szociális (testi-lelki-társas) modell segítségével értelmezzük a fájdalmat, a következőkben ezt fogjuk jobban részletezni (ld. 1. ábra).