

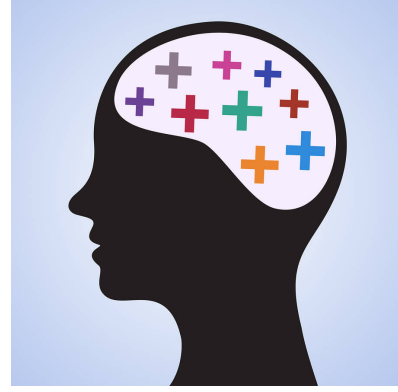
Kronik (Sürekli) Ağrısı Olan Türk Hastalar İçin Bilgilendirme Broşürü

AĞRINI BİL!

*Ağrı normaldir; ancak bu durum ağrıyla yaşamak
zorunda olduğumuz anlamına gelmez!*



Ağrınız üç aydan uzun süredir devam ediyor mu? Bu broşür, size ağrı hakkında gerekli bilgileri vermek için geliştirildi. Bu broşürü okuyarak ağrınız hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.



Ağrı, hayatımızın çok önemli bir parçasıdır. Herkes hayatının bir döneminde ağrı hisseder. Ancak, bu durum sürekli ağrı çekerek yaşamak zorunda olduğunuz anlamına gelmez.

Yaralanmadan sonra ağrı hissetmeniz normaldir. **Ağrı iyileşme sürecinin bir parçasıdır.**

Ağrı, beyindeki yorumlama sürecinin sonucunda oluşur. Tehlike mesajları, beyinde tehdit olarak değerlendirildiğinde ağrı meydana gelir. Tehlike durumunda, ağrı sizi korumak amacıyla vücudunuzu uyarır.

Bununla birlikte, beyin tehlikede olduğunuza karar verirse, herhangi bir yaralanma ya da tehlike olmasa bile ağrı hissedebilirsiniz.

Ağrıyla ilgili birçok efsane, yanlış anlama ve gereksiz korku vardır. Bu broşür ile ağrı sisteminin nasıl çalıştığını size anlatmak istiyoruz. **Ağrıyla anlamamanız onunla etkili bir şekilde başa çıkmanız için size yardımcı olacaktır.**

Bu broşürün içeriği biraz önce katıldığınız ilk eğitim seansı ile aynıdır.

Lütfen, bu broşürü bir kaç kere okuyun ve sorularınızı ya da tereddüt ettiğiniz noktaları yazın.

Aileniz ve arkadaşlarınız da broşürü okuyabilir.

1. AĞRI NEDİR?

Ağrının hayatımızda çok önemli bir yeri vardır. Ağrı hissetmeden hayatta kalamayız.



Ağrı, hareketlerimizin güvenli olmasını sağlar ve vücudumuzdaki problemlerle ilgilenir.

Örneğin; ağrı, Ali'nin çiviye çakarken parmağını korumasını sağlar.

Eğer hiç ağrı hissetmeseydik, tehlikeli şeylerden kaçınmayı asla öğrenemezdik.

Örneğin, Zeynep sıcak tencereyi taşımak için eldiven kullanıyor. Bunu ağrıyı engellemek için yapar.



Ağrı, bir alarm gibidir. Vücudumuzdaki tehlikelere karşı bizi uyarır. Ağrıyı davetsiz misafirleri tespit eden bir hırsız alarmına benzetebiliriz.

Yaralanmadan sonra ağrı hissetmek normaldir.

Ağrı, iyileşme sürecinin bir parçasını oluşturur.



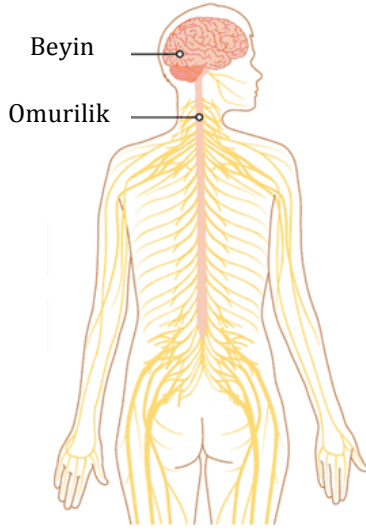
Ali ayağını burktuğunda, sinirlerin hassasiyeti artar. Ayak bileği daha çok hassaslaşır ve ağrı daha kolay oluşur. Ağrı, Ali'ye ayak bileğine daha çok dikkat etmesi gerektiğini hatırlatır.

Yaralanmadan sonra, geçici doku hasarı, geçici ağrıya neden olur. Bu geçici ağrı, iyileşmek ve hayatta kalmak için normal ve gereklidir. Bu kısa süreli ağrıya, **akut (yeni başlangıçlı) ağrı** diyoruz.

2. AĞRI SİSTEMİ

Vücudumuzda ağrı sistemi vardır.
Ağrı sistemine, "tehlike alarm sistemi" diyebiliriz.

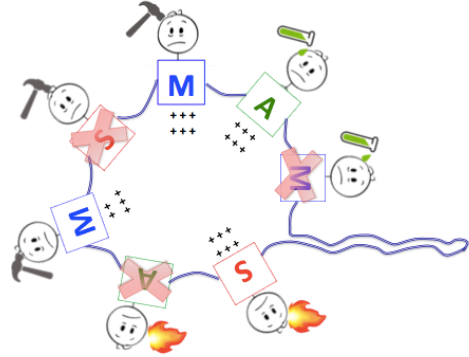
Bu sistem, tehlike anında beyni uyarır.



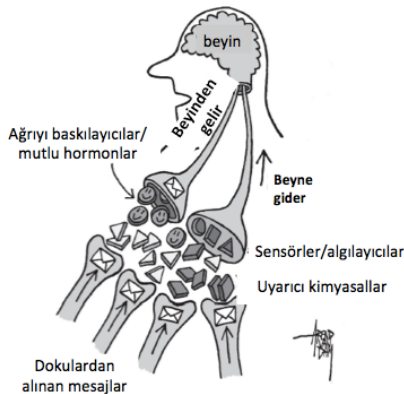
Alarm sisteminde; algılayıcılar (sensörler), sinirler, omurilik ve beyin bulunur.

Sinir sistemi vücudun her bölgesini kaplayan bir sinir ağıdır. Bütün bu sinirler omuriliğe, omurilik ise beyne bağlıdır. **Beyin, alarm sisteminin komuta merkezidir.**

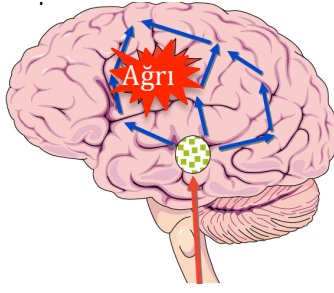
Kaynak: Medical Visuals



Zeynep parmağını kestiğinde, **ciltteki algılayıcılar** uyarılır ve bu uyarı ile bu algılayıcılardaki kapılar açılır.



Bu uyarılma, sinirde bir elektrik sinyali oluşturur ve **tehlike mesajı** omuriliğe gönderilir. **Uyarılar, omurilikte süzülür.** Eğer uyarılar bu süzgeçlerden geçerse, tehlike mesajları beyne gider.



Beyinde, sinyalleri süzen ve hangi sinyalin analiz edileceğine karar veren başka bir filtreleme merkezi daha vardır.

Beyinde sadece bir ağrı merkezi yoktur. **Tehlike mesajı beynin farklı bölgelerinde değerlendirilir.** Birçok beyin bölgesi tehlike mesajının analiz edilmesinde görev alır.



Beynin nasıl çalıştığını daha iyi anlamak için onu bir **orkestraya** benzetebiliriz. Orkestradaki farklı müzisyenler şarkının çalınması için katkıda bulunur.

Beyin, gelen tehlike mesajlarına iki şekilde cevap verebilir:

1) Ağrıyı azaltıcı ve **2) Ağrıyı artırıcı**



1. Beyin ağrıyı azaltmak için **mutlu hormonları** salgılar. Bu hormonlar, daha fazla tehlike mesajının beyne gönderilmesini önler. **Bu hormonlar herhangi bir ağrı kesiciden 60 kat daha güçlüdür.**

Ünlü bir voleybolcuyu düşünün. Hiç ağrı hissetmeden dizlerinin üzerine defalarca düşer, ancak oynamaya devam eder. Bu durum, onun ağrı kontrol sistemi ile ilişkilidir.



Ali her hafta futbol oynuyor. Geçen hafta son golü attı ve tüm takım onun üzerine zıpladı. Ancak, Ali hiç ağrı hissetmedi. Bu durum, onun ağrı kontrol sistemi ile ilişkilidir.

2. Beyin bazen gelen tehlike mesajlarını artıran üzgün hormonlar salgılar. Bu sistem ile küçük yaralanmalarda bile çok fazla ağrı oluşabilir.



Ali, kayınvalidesinin geleceğini öğrendiği zaman baş ağrısı hissedebilir.

Zeynep sevdiği birini kaybederse, kalbinin ağrıdığını hissedebilir.



Gördüğümüz gibi, ağrının şiddeti her zaman doku hasarının miktarı ile ilişkili değildir.

Küçük yaralanmalar çok fazla ağrıya neden olabilirken şiddetli yaralanmalar canımızı acıtmayabilir.

3. KRONİK (SÜREKLİ) AĞRI

Ağrı sistemimiz bazen kontrolünü kaybeder...

Vücudumuz yaralanmadan sonra üç ay içerisinde doku hasarını iyileştirmelidir. Ancak bazı insanlar, üç aylık iyileşme süreci tamamlandıktan sonra hala ağrı hissedebilir. Biz bu ağrıya kronik (sürekli) ağrı diyoruz.



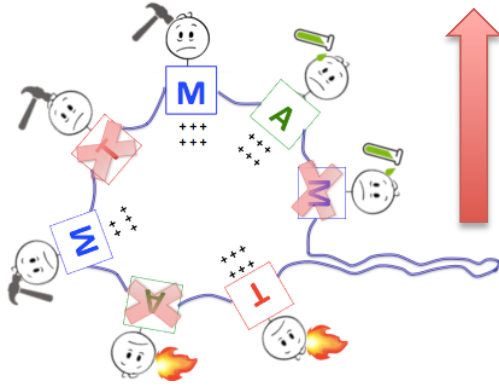
Ahmet'in ve Ayşe'nin bel ağrısı 3 aydan daha uzun süredir devam ediyor.

Belimizi zedelediğimizde, beldeki sınırlarda bölgesel olarak aşırı hassasiyet meydana gelir. Normalde, bu aşırı hassasiyet sadece birkaç hafta sürer.

Ancak, kronik ağrıda, beyin Ahmet'in ve Ayşe'nin devamlı tehlikede olduklarını ve korunmaya ihtiyaçları olduğunu düşünür. Sonuç olarak, bu aşırı hassasiyet devam eder. Bu hassasiyet, omuriliğe ve beyne kadar yayılır. **Aşırı aktif bir ağrı sistemi ortaya çıkar...**

Ahmet'e ve Ayşe'ye ne oldu?

Onların alarm sistemleri neden çok hassas?



Çünkü, ciltteki algılayıcıların (sıcaklık, basınç ve kimyasal madde algılayıcıları) sayısı artar ve böylece daha fazla bilgi gönderilir.

Buna ek olarak, tehlike mesajlarının hepsinin beyne gönderilmesi için sınırlardaki kapılar daha uzun süre açık kalır.

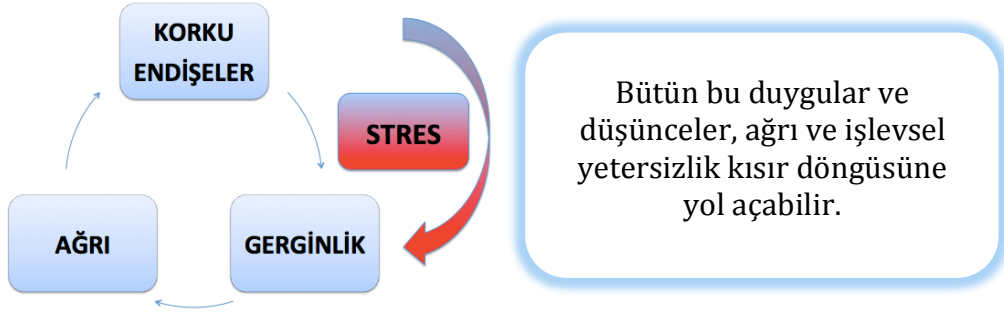


Bu algılayıcıları otoparkın girişindeki bariyerlere benzetebiliriz. Arabalar geldiğinde bu bariyerler açılır ve kapanır. **Eğer çok fazla araba varsa daha çok gişe çalışır ve daha uzun süre açık kalırlar.** Böylece tüm arabalar içeri girebilir.

Sürekli ağrı nedeniyle, Ahmet'in ve Ayşe'nin olumsuz düşünceleri, inanışları, endişeleri veya korkuları olabilir. Bu negatif duygular, üzgün hormonların salgılanmasını artırarak aşırı aktif ağrı sistemini olumsuz etkiler.



Daha stresli, endişeli ve daha üzgün olduklarında daha fazla ağrı hissederler.



Aşırı aktif ağrı sisteminin sonucu olarak, hafif dokunma veya küçük hareketler bile ağrıya neden olabilir.



Ahmet için 6 yaşındaki oğlunun sarılması bile ağrılı olabilir...



Ayşe şimdi yerden hiçbir şey alamayabilir...

Ağrıyı bir yangın alarmına benzetebiliriz.

Normalde, yangın alarmı yeterli duman varsa çalmaya başlar.



Eğer yangın alarmı çok hassaslaşırsa, sadece **bir mum** yandığında bile çalışır.

Orkestra şimdi ne yapıyor?



Bu bilgiler beyne daha çok ve daha hızlı iletilirse, beyin daha güçlü cevap verir. Beyin artık otomatik cevaplar yollamaya başlar.

Kronik (sürekli) ağrıda, beyin devamlı aynı şarkıyı çalan bir orkestra gibidir. Bu orkestra çok yetenekli ve iyi eğitilidir. Çalışma saatlerinin dışında bile şarkı çalmaya ve söylemeye devam eder!

4. SONUÇLAR VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Ancak... iyi haber!

Aşırı hassas sinir sisteminizi **doğru tedavi** ile sakinleştirebiliriz.

Eğitim, fiziksel aktivite, pozitif düşünceler, gevşeme egzersizleri ve iyi uyku omurilikteki süzgecin çalışmasını sağlar. Bu filtre aktifleştirildiğinde, beyne daha az uyarı girer. **Aynı zamanda, bu yöntemler mutlu hormonları salgılayan beyindeki kontrol sistemini de çalıştırır.**

Bilgi!



Ağrı mekanizması hakkında bilginiz artarsa korkularınız azalır. **Korkularınız azaldığında beyin tekrar mutlu hormonlar üretir ve sinirler hemen sakinleşmeye başlar.**

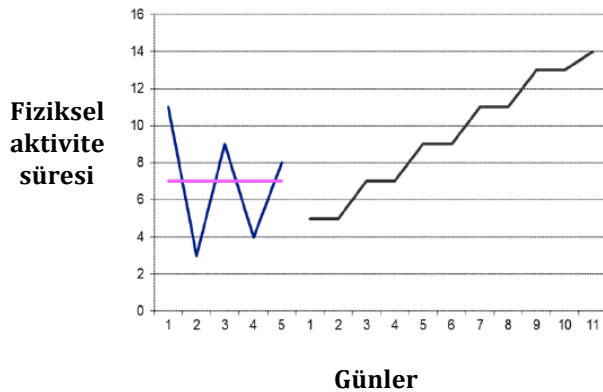
Fiziksel aktiviteler ve egzersizler!



Evde yaptığınız aktiviteleri aşamalı olarak artırmaya çalışın. Dışarıda aktiviteler yapmaya çalışın. Hareket tüm vücut sistemlerinin sağlığı için çok önemlidir. Kaslar, eklemler ve sinirler aktiviteleri sever.

Yüzme, yürüyüş ve bisiklete binme gibi aktiviteler sinirlerin etrafında kan ve oksijen pompalar. Beyin mutlu hormonları salgılar ve sinirler sakinleşmeye başlar.

Aynı zamanda, egzersiz ve ağrının azalması arasında güçlü bir ilişki vardır. Mutlu hormonların egzersiz sırasında ve egzersizden sonra artışına bağlı olarak, ağrı şiddetinde azalma meydana gelir.



Bu nedenle, fiziksel aktivite seviyenizi **aşamalı olarak artırmaya çalışın.**

Kontrol altına alın!

Ağrınızı kontrol altına alın. Hayatın her aşamasında, birçok şey için karar alıyoruz. Bu sizin hayatınız. Hayatınız gibi ağrınızı da kontrol altına almalısınız.

Gevşeyin ve dinlenin!

Yeterli dinlenme ve gevşeme egzersizleri vücudunuzu yenilemenize yardım edecek. **Gevşeme stresin azalmasına yardımcı eder.**



Olumlu düşünün!

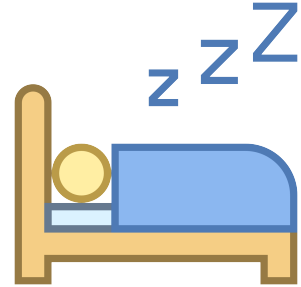


Ağrı ile cezalandırılmıyorsunuz. Ağrı yüzünden kendinizi suçlamayın. Olumsuz düşüncelerden ve inanışlardan kaçın ve ağrı hakkında daha az endişelenin. **Olumlu düşündüğünüzde, mutlu hormonlar salgılanacak.**

İyi uyuyun!

Uykunun kalitesi ve süresi sağlığınız için önemlidir. Ağrı ve uyku birbirini yakından etkiler.

Uyku bozuklukları stres seviyesini artırabilir. İyi uyumazsanız, bu durum bir sonraki gün hafızanızı ve zihinsel yeteneklerinizi etkileyebilir. Buna bağlı olarak, aynı işleri yapmak daha zor olabilir.



İyi uyursanız ertesi gün daha canlı hissedersiniz ve daha az ağrınız olur.