

Langvinnir verkir eftir heilablóðfall



Tilgangur þessa fræðsluefnis er að veita einstaklingum sem hafa fengið heilablóðfall og aðstandendum þeirra upplýsingar um langvinna verkj.

Áhrif langvinnra verkja

Þegar verkir standa yfir lengur en í þrjú mánuði er talað um langvinna verkj og geta þeir haft mikil áhrif á virkni þess sem við þá stríðir. Langvinnir verkir af völdum heilablóðfalls geta komið fram þó að langur tími sé liðinn frá áfallinu. Langvinnir verkir eru oft ófyrirsjáanlegir og geta verið mismiklir. Erfitt getur verið að útskýra þá fyrir öðrum, þar sem þeir eru óáþreifanlegir en nauðsynlegt er að ræða við heilbrigðisstarfsfólk um áhrif verkja á daglegt líf og fá upplýsingar um möguleg úrræði. Mikilvægt er að koma í veg fyrir afleiðingar verkja eins og svefnvandamál, þreytu, streitu, minnkaða afkastagetu og skerta hreyfigetu.

Algengar tegundir verkja

- *Verkir frá stoðkerfi* geta tengst lömum í útlím, miklu álagi á öxl og aðra liði, rangri líkamsstöðu eða óeðlilegri vöðvaspennu.
- *Taugaverkir* sem geta komið fram vegna skemmda í miðtaugakerfi þar sem röng taugaboð myndast og geta valdið margs konar verkjum.
- *Höfuðverkur* getur einnig verið vandamál.

Verkir í lamaðri öxl og handlegg

Verkur í öxl er algengur og verður oftast í þeirri hlið líkamans sem hefur orðið fyrir skaða. Þessu valda slappir eða lamaðir vöðvar sem ná ekki að tryggja stöðu axlarliðsins. Vöðvaspenna og stirðleiki í lömuðum handlegg geta valdið kreppum og sárum verkjum sem gera hreyfingu erfiðari. Eftir heilablóðfall getur vöðva í handlegg skort styrk og mátt og þeir verið stífir. Óhóflega mikið álag verður þá á öxlina, sem meðal annars getur leitt til bólgu í axlarlið og sársauka, sérstaklega við hreyfingu. Bólga og/eða þroti í lamaðri hendi getur valdið óþægindum og verkjum. Bólgan versnar ef höndin hangir mikið niður.

Taugaverkir og verkir sem tengjast brenglaðri skynjun

Í flestum tilfellum kemur verkurinn fram í þeirri hlið líkamans sem hefur orðið fyrir skaða. Taugaverkir einkennast oft af því að áreiti sem ætti ekki að vera sársaukafullt veldur allt í einu sársauka. Slíkum verkjum er oft lýst sem ískaldri brunatilfinningu, slætti eða leifturverk. Sumir upplifa einnig náladofa eða dofa. Margs konar aðstæður, líðan og athafnir geta framkallað og magnað verki, sjá töflu:

Breyting á líðan	Athafnir	Umhverfisaðstæður
<ul style="list-style-type: none"> • Streita • Reiði • Þunglyndi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hreyfing í tengslum við athafnir daglegs lífs • Æfingar og teygjur • Snöggar, ósjálfráðar hreyfingar, til dæmis hnerri 	<ul style="list-style-type: none"> • Hitabreytingar • Þrýstingur og snerting, til dæmis frá annari manneskju eða jafnvel bara fötum • Hávaði

Höfuðverkur

Margar ástæður eru fyrir höfuðverkjum eftir heilablóðfall, t.d. streita, þunglyndi, svefnleysi, vöskvortur og aukaverkanir lyfja. Hafa skal samband við lækni ef grunur er um að lyf séu að valda höfuðverk.

Verkjamat

Við mat á verkjum er spurt um

- Staðsetningu verkja og hvort einhverjar athafnir minnki eða auki verkinn.
- Styrk verkja, á bilinu 0 til 10, þar sem 0 er enginn verkur og 10 er verstí hugsanlegur verkur. Fyrir þá sem eiga erfitt með að tjá sig er hægt að meta verki með látbragði og myndum (t.d. andlitsvarða).
- Einnig eru notaðar aðrar aðferðir eins og spurningalistar, dagbók um verkina og/eða verkjakort (staðsetning verkja merkt á mynd).

Þessir þættir eru allir mikilvægir til að hægt sé að greina verkina og veita viðeigandi meðferð.

Meðferð og forvarnir gegn langvinnum verkjum

Verkir í öxl og handlegg

Með rétttri meðhöndlun og aðbúnaði má draga verulega úr álagi á lamaða handlegginn.

- Með daglegum æfingum er hægt að halda vöðvum í öxl og handlegg virkum þar sem hreyfingarleysi getur leitt til aukins stírðleika og verkja
- Þeir sem aðstoða við umönnun og við athafnir daglegs lífs þurfa að nota réttar aðferðir. Tryggja að handleggur og axlarliður séu í rétttri stöðu og nota hjálpartæki, svo sem svamppúða, gelpúða eða grjónapúða.
- Ekki toga í lamaðan handlegg. Æskilegt er að nota hjálparbelti til að tryggja betri meðhöndlun og að síður sé freistast til að toga í handlegg (sjá mynd 1, 3 og 4 um rétta hagræðingu og notkun hjálparbeltis).
- Notkun sérhannaðs fatla við ákveðnar aðstæður, svo sem á göngu, til að halda handleggnum og öxlinni í rétttri stöðu.

Sjúkraþjálfara og iðjuþjálfar kenna einstaklingum og aðstandendum æfingar og aðferðir við umönnun. Þeir veita einnig ráðgjöf um hjálpartæki.

Óhófleg vöðvaspenna og stírðleiki

Mikilvægt er að gera æfingar daglega, þar sem markmiðið er að forðast meiðsli og óþarfa álag. Sjúkraþjálfarar leiðbeina um æfingar og hjálpartæki. Ef árangur næst ekki með hefðbundnum aðferðum er í sumum tilfellum notuð spelka til þess að varna kreppum og viðhalda eðlilegri stöðu. Spelkur eru notaðar samhliða æfingum. Sjúkraþjálfarar og/ eða iðjuþjálfar sjá um val á spelkum og gefa ráðleggingar um notkun þeirra.

Verkjalyfjameðferð við verkjum í öxl og hendi

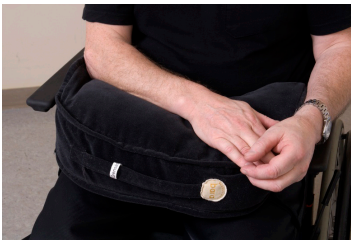
Parasetamól og kódein eru algengustu lyfin sem notuð eru til að draga úr verkjum. Íbúfen og skyld lyf má eingöngu nota í samráði við lækni. Stundum er sterum sprautað í axlarliðinn eða sinafestur umhverfis hann til að draga úr verkjum og minnka bólgu. Vöðvaspenna er stundum meðhöndluð með því að sprauta Bótoxi í stífu vöðvanna og geta slökunaráhrif þess varað í um það bil þrjá mánuði. Sú meðhöndlun er notuð samhliða sjúkraþjálfun eða öðrum meðferðum.

Skurðaðgerð við kreppum

Stöku sinnum er þörf á skurðagerð til að meðhöndla kreppur. Í skurðaðgerðinni eru sínar lengdar til að rétta úr liðnum og leiðréttu kreppur. Þessi aðgerð er framkvæmd í svæfingu og er alltaf síðasta úrræðið.

Bólgin/þrútin hendi

Gott er að fá ráðleggingar hjá sjúkraþjálfara og/eða iðjubjálfa um hvernig best er að hagræða handleggnum og hvernig hægt er að nudda og hreyfa hendina til að draga úr bólgu. Mælt er með notkun kotta eða púða við hagræðingu (sjá mynd 1 og 2).



Mynd 1: Í stól er púði hafður undir handlegg til að minnka álag á öxlina.



Mynd 2: Í rúmi með kotta undir hendi til að minnka bólgu (30° halli), mikilvægt að styðja við úlnlið



Mynd 3: Notkun hjálparbeltis tryggir betri meðhöndlun og kemur í veg fyrir tog á handlegg og öxl



Mynd 4: Sérhannaður fatli er notaður til að halda handlegg og öxl í réttri stöðu

Taugaverkir

Taugaverkir eru oft meðhöndlaðir með lyfjum. Hefðbundin verkjalyf eru venjulega ekki árangursrík, en önnur lyf eins og amitriptylín, gabapentín og pregabalín geta bætt líðan. Slík lyfjameðferð er ákveðin í samráði við lækni. Stundum þarf að prófa mismunandi lyf til að finna út hvað virkar best og hefur minnstar aukaverkanir.

Höfuðverkur

Höfuðverkur minnkar oftast með tímanum og yfirleitt er hægt að meðhöndla hann með verkjalyfjum líkt og paracetamóli. Blóðþynnandi lyf, svo sem aspirín og hjartamagnyl eða jafnvel íbúfen má eingöngu nota í samráði við lækni.

Aukið vökvamagn í líkamanum bætir blóðrásina til heilans og því er hjálplegt að drekka mikið af vatni (tvo til þrjú lítra á dag) og forðast koffín og alkóhól sem veldur vökvatapi.

Stundum getur langtímanotkun (meira en tíu daga í mánuði) verkjalyfja haft ófug áhrif og valdið höfuðverk í stað þess að minnka hann. Þá myndast vítahringur sem þarf að rjúfa. Meðferðin felst yfirleitt í því að stöðva alla verkjalyfjanotkun tímabundið. Það skal þó ekki gert án samráðs við lækni.

Við skyndilegan, sársaukafullan höfuðverk eða stöðugan höfuðverk skal alltaf leita lækniástoðar tafarlaust.

Önnur meðferð

Aðrar aðferðir við verkjastillingu sem eru í boði eru nudd, nálastungur eða notkun tækis sem gefur frá sér rafbylgjur (TeNS). Mikilvægt er að ræða meðferð með TeNS við lækni þar sem ekki er mælt með henni fyrir alla. Til dæmis mega þeir sem eru með hjartagangráð ekki fá slíka meðferð.

Slökunaraðferðir, líkt og hugleiðsla, geta hjálpað til við að takast á við verki. Hægt er að dreifa huganum með því að breyta um umhverfi, til dæmis að fara í göngutúr og fá ferskt loft, lesa, hlusta á útvarp eða sögur og hitta fólk. Einnig er hjálplegt fyrir suma að vera með fasta dagskrá þar sem er gert ráð fyrir hvíld eða slökun í 10-30 mínútur nokkrum sinnum á dag.

Hvar er hægt að leita eftir aðstoð?

- Hægt að er leita til heimilislæknis eða heilsugæslu vegna verkjavandamála.
- Heimilislæknir getur vísað á sjúkrahjálfa ef þörf er á.
- Við eftirlit/endurkomu hjá hjúkrunarfræðingi, (tauga-endurhæfingar) lækni, sjúkrahjálfa og/eða iðjuþjálfra.
- Verkjasvið Reykjalundar (endurhæfingamiðstöð SÍBS), tekur til meðferðar fólk með langvinna verki. Umsókn þarf að berast til Reykjalundar frá heimilislækni.

Víð þökkum eftirfarandi aðilum fyrir aðstoð við vinnslu fræðsluefnis, yfirlestur og góðar ábendingar: Arndísi Bjarnadóttur, sjúkraþjálfara á Landspítala; Guðbjörgu Þóru Andrésdóttur, sérfræðingi í taugasjúkraþjálfun; Gunnari Birni Gunnarssyni, sérfræðilækni; Jónínu Hólmfríði Hafliðadóttur, sérfræðingi í hjúkrun á Landspítala; Jónínu Sigurðardóttur, verkefnastjóra Menntaeldar Landspítala; Páli Ingvarssyni, sérfræðilækni í taugalækningum; Sigríði Zoëga, sérfræðingi á Landspítala í hjúkrun sjúklinga með verki og Sigurlaugu B. Arngrímsdóttur, hjúkrunardeildarstjóra á Reykjalundi.

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI MAÍ 2016

ÁBYRGÐ: MARIANNE ELISABETH KLINKE

BÆKLINGURINN UNNNIN AF: SOFFÍA SCHEVING THORSTEINSSON, UNNUR
KJARTANSDÓTTIR, INGIBJÖRG BJARTMARZ OG MARIANNE ELISABETH KLINKE

LÍÓSMYNDIR: ÞORKELL ÞORKELSSON OG INGER H. BÓASSON

HÖNNUN: KYNNINGARMÁL LSH