

Operatsioonijärgsest valust füsioterapeudi pilguga

Taavi Metsma, MSc

Leiame vastused küsimustele:

- Milline on füsioterapeudi roll operatsioonist taastumisel?
- Kuidas mõistetakse valu füsioteraapia maastikul?
- Kuidas me nõustame operatsiooni läbinud patsiente? (Ortopeedia osakonna näitel)
- Millal ja kuidas me räägime patsientidega valust ning miks me teinekord teadlikult seda väldime?
- Kui efektiivsed on erinevad füsioterapeutilised sekkumised tavapärasel taastumisel?
- Kuidas käsitleme valu püsima jäämist, komplekset regionaalset valusündroomi ja fantoomvalu?

- Milline on füsioterapeudi roll operatsioonist taastumisel?



- Kuidas mõistetakse valu füsioteraapia maastikul?

sisendid

Teadmised

Uskumused

Notsitseptsioon

Sensoorsed vihjed

Kogemused

Kontekst

väljundid

Endokriinne

Motoorne

Valu

Sensoorne

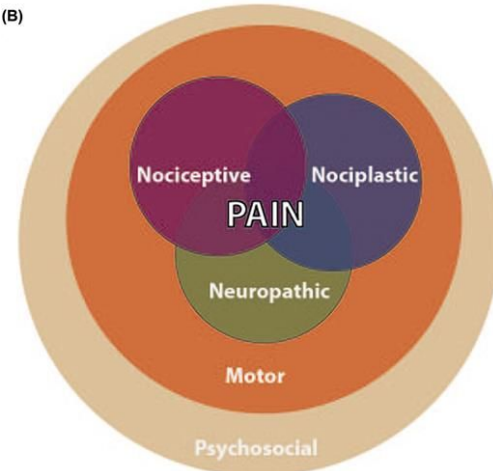
Immuunne

Käitumine

med 54% ja ft 69%

(A) Nociceptive	Nociplastic	Neuropathic
• Due to activation of nociceptors • Inflammation • Mechanical irritant • Injury	• Due to disturbance in central pain processing • ↑excitability • ↓inhibition	• Due to lesion or disease of the somatosensory system
• Examples • Osteoarthritis • Ankle sprain • Rheumatoid arthritis	• Examples • Fibromyalgia • Temporomandibular disorder • Nonspecific low back pain	• Examples • Diabetic neuropathy • Carpal tunnel syndrome • Complex regional pain syndrome

(B)



A Mechanism-Based Approach to Physical Therapist Management of Pain

Ruth L Chimenti, Laura A Frey-Law, Kathleen A Sluka ✉

Physical Therapy, Volume 98, Issue 5, 1 May 2018, Pages 302–314,

Neuron. 2015 Aug 5;87(3):474-91. doi: 10.1016/j.neuron.2015.06.005.

Nociception, Pain, Negative Moods, and Behavior Selection.

Baliki MN¹, Apkarian AV².

BMC Res Notes. 2015; 8: 592.

Published online 2015 Oct 22. doi: [10.1186/s13104-015-1585-y](https://doi.org/10.1186/s13104-015-1585-y)

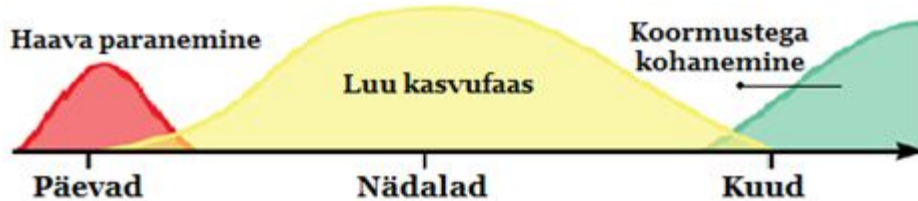
PMCID: PMC4619188

PMID: [26493565](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26493565/)

Comparison of pain neurophysiology knowledge among health sciences students: a cross-sectional study

Cristina Adillon,* Erik Lozano,* and Isabel Salva²⁰

- Kuidas me nõustame operatsiooni läbinud patsiente?
 - Millal ja kuidas me räägime patsientidega valust ning miks me teinekord teadlikult seda väldime?
- “Operatsioon on tehtud, edasi räägime, kuidas Sa paraned...”



- “Mõista valu, ära karda seda...”

Kerge 1-3	Keskmine 4-6	Tugev 7-10
----------------------------	-------------------------------	-----------------------------



RESEARCH
EDUCATION
TREATMENT
ADVOCACY



The Journal of Pain, Vol 19, No 11 (November), 2018; pp 1231-1252
Available online at www.pain.org and www.sciencedirect.com

Review Article

The Use of Adjunct Psychosocial Interventions Can Decrease Postoperative Pain and Improve the Quality of Clinical Care in Orthopedic Surgery: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Csenge Szeverenyi,* Zoltan Kekacs,¹ Alisa Johnson,² Gary Elkins,³ Zoltan Csernatony,* and Katalin Varga⁴

¹Department of Orthopedic Surgery, Faculty of Medicine, University of Debrecen, Debrecen, Hungary; ²Department of Psychology, Lund University, Lund, Sweden; ³Department of Psychology and Neuroscience, Baylor University, Waco, Texas; ⁴Institute of Psychology, Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary

Should exercises be painful in the management of chronic musculoskeletal pain? A systematic review and meta-analysis 

Benjamin E Smith^{1, 2}, Paul Hendrick³, Toby O Smith⁴, Marcus Bateman¹, Fiona Moffatt³, Michael S Rathleff^{5, 6}, James Selfe⁷, Pip Logan²

- Kui efektiivsed on erinevad füsioterapeutilised sekkumised tavapärasel taastumisel?

- Aktiivne ravi
- Optimaalne koormus (P.O.L.I.C.E)
- Valu ja paranemise vahel tuleb leida tasakaal
- Tervisekäitumine ja psühhosotsiaalsed tegurid esmatähtsad
- Passiivne ravi madala väärtusega

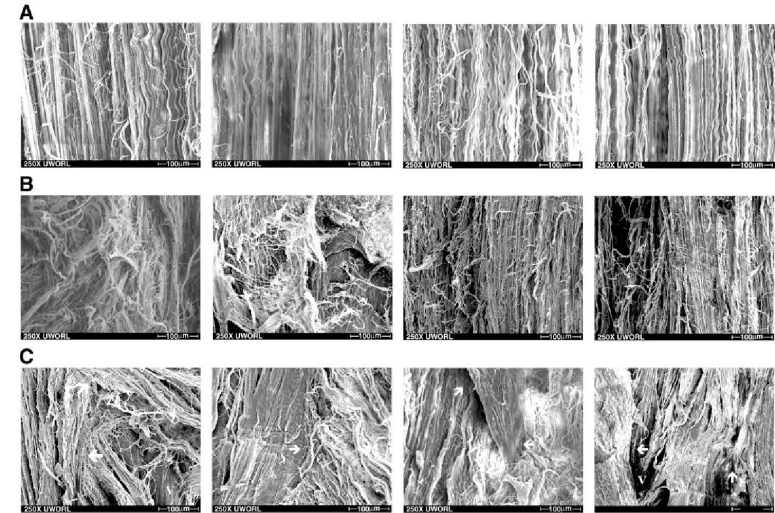


Fig. 10. A: scanning electron micrograph of sham control tissue at 3 wk (3 left panels) and 7 wk (3 right panels).

Optimal loading: key variables and mechanisms

Philip Glasgow¹, Nicola Phillips², Christopher Bleakley³

April 7, 2010

Will This Patient Develop Persistent Disabling Low Back Pain?

Roger Chou, MD; Paul Shekelle, MD, PhD

JAMA. 2010;303(13):1295-1302. doi:10.1001/jama.2010.344

Effect of NSAIDs on Bone Healing Rates: A Meta-analysis

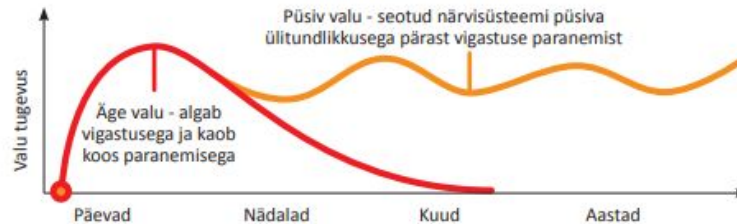
Wheatley, Benjamin M., MD; Nappo, Kyle E., MD; Christensen, Daniel L., MD; Holman, Ann M., MLS; Brooks, Daniel L., PhD; Potter, Benjamin K., MD

JAAOS - Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons; September 26, 2018 - Volume Publish Ahead of Print - Issue 9
doi: 10.5435/JAAOS-D-17-00727
Research Article: PDF Only

- Kuidas käsitleme valu püsima jäämist, komplekset regionaalset valusündroomi ja fantoomvalu?

Kinesiofoobia ennustab valu püsimist ja halva funktsiooni pärast operatsiooni sh:

- negatiivsete ootustega paranemise ees
- passiivsete toimetulekustrateegiatega
- kehvema emotsionaalne seisundiga
- negatiivsema perspektiiviga enesetõhususe ees
- kõrgema baasvalu intensiivsusega

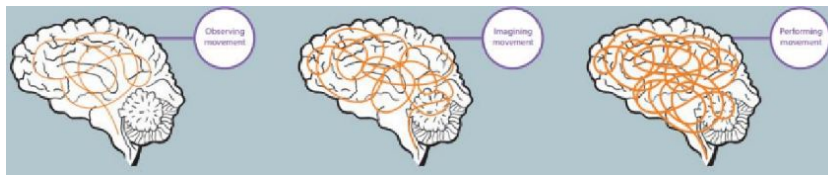


TEGEVUS	BAAS	SUUTLIKKUS HEAL PÄEVAL	SUURENDAB SÜMPTOMEID
Kõndimine	10 minutit	15 minutit	20 minutit
Arvutiga töötamine	20 minutit	30 minutit	40 minutit
Kummardamine	Käed põlvedeni	Käed säärtel keskosani	Käed põrandani
Raskuste kandmine	15 kg	25 kg	35 kg

Full text

Expose or protect? A randomized controlled trial of exposure in vivo vs pain-contingent treatment as usual in patients with complex regional pain syndrome type 1.

Randomized controlled trial
den Hollander M, et al. Pain. 2016.
Show full citation



Does kinesiofobia affect the early functional outcomes following total knee arthroplasty?

Hande Güney-Deniz PT, PhD, Gizem İrem Kınıklı PT, PhD, Ömür Çağlar MD, Bulent Atilla MD & İnci Yüksel PT, PhD
Pages 1-6 | Received 01 Aug 2015, Accepted 22 May 2016, Published online: 08 May 2017



Tänan kuulamast!

“Valu hindamine vaid selle intensiivsuse järgi on sama hea kui hinnata laulu ilu laulja hääle kõvaduse järgi”

"Sellist asja nagu valu retseptor pole olemas.

Silmades on valguse retseptorid, mitte nägemine.

Kõrvades on vibratsiooni retseptorid, mitte kuulmine.

Kudedes on ärrituse retseptorid, mitte valu"

- Dr. Adriaan Louw

IT ALL BEGINS AND ENDS WITH NEURONS: FROM YOUR SENSORY RECEPTORS TO THE NERVES THAT CONTROL YOUR MUSCLES. EVERYTHING YOU FEEL, REMEMBER OR DREAM IS WRITTEN IN THESE CELLS.

