

Dolor crònic

Què n'has de saber?

Punts clau de la informació a pacients d'edat avançada i situació de fragilitat sobre el tractament del dolor crònic no oncològic osteomuscular



Pastilles,
només les
necessàries

Què és el dolor crònic?



El **dolor** es defineix com a una experiència sensorial i emocional desagradable associada a un dany real o al risc de patir-ho. .

Es considera **dolor crònic** quan el dolor perdura durant més de 3 mesos, o persisteix quan la causa original de la lesió ja s'ha resolt.

El dolor crònic està associat a una discapacitat funcional i/o a un component emocional important que pot interferir en les activitats diàries de la persona que el pateix.

A qui afecta?



El dolor crònic és freqüent en la població adulta (al nostre entorn afecta a una de cada quatre persones), especialment en **dones** i en persones d'edat compresa entre **55 i 75 anys**.

Quines són les options de tractament?



Tractament no farmacològic:

Les mesures d'elecció són l'**exercici físic adaptat** per a osteoartritis i dolor musculoesquelètic amb fisioteràpia, amb **exercicis supervisats** per especialistes en rehabilitació funcional i teràpia ocupacional per millorar la funció i el dolor i les **teràpies de grup** de suport.

Els **hàbits de vida saludable** com evitar el sobrepès, reduir l'estrés i millorar el descans milloren la qualitat de vida.

L'aplicació de **calor** amb estoretes o pegats tèrmics a la zona afectada us pot ajudar a alleujar el dolor.



Tractament farmacològic:

En els casos que les mesures no farmacològiques no siguin suficients, hi ha fàrmacs recomanats pel tractament del dolor crònic com: **antiinflamatoris (AINEs)**, per aplicació tòpica a zones concretes (com a genolls o mans) o bé per via oral, i injeccions intraarticulars de **corticoides**. El **paracetamol** només està recomanat en casos específics (quan no es poden prendre AINEs) atès que tenen una eficàcia limitada en el dolor crònic.

En **casos molt concrets**: quan el dolor sigui sever, que afecti a la qualitat de vida i que altres tractaments no hagin funcionat o estiguin contraindicats, queda reservat el tractament amb fàrmacs **opioides**.



Per a més informació escaneja
aquest codi QR o visita
medicaments.gencat.cat/artrosi

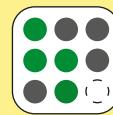


Generalitat
de Catalunya

Dolor crònic

Què n'has de saber?

Punts clau de la informació a pacients d'edat avançada i situació de fragilitat sobre el tractament del dolor crònic no oncològic osteomuscular



Pastilles,
només les
necessàries

Quins són els riscos i els efectes secundaris dels fàrmacs opioides?



Els fàrmacs opioides augmenten el risc de caigudes i fractures derivades de les caigudes, poden produir dependència i/o addicció, nàusees, mareig, somnolència, alteracions de la memòria i el llenguatge i toxicitat per interacció amb altres fàrmacs, sobretot en la població major de 65 anys que pren altres medicaments.

Què cal tenir en compte?



- El dolor no sempre indica que hi ha un dany i és important **prioritzar la qualitat de vida** enllloc de buscar eliminar el dolor totalment.
- L'objectiu principal del tractament és **millorar la funcionalitat de la zona afectada**, tot minimitzant els riscos associats.
- Eviteu l'automedicació. El vostre metge o metgessa valorarà quins medicaments us prescriurà, en cas que sigui necessari, a la **dosi més baixa possible** i durant un **temps limitat**.
- Cal que tingueu una **idea realista** de les expectatives del tractament i que estigueu informats sobre els possibles **riscos i els beneficis**, així com de l'**eficàcia limitada** d'aquests tractaments en el temps.

El vostre metge o metgessa us programarà revisions periòdiques del tractament, i pot decidir modificar o suspendre el tractament:

- quan es controli o resolgui la causa del dolor
- quan faci més de 6 mesos que es va iniciar el tractament
- per manca d'efectivitat del tractament
- per problemes de seguretat (efectes adversos i/o interaccions amb altres medicaments)



Per a més informació escaneja
aquest codi QR o visita
medicaments.gencat.cat/artrosi



Generalitat
de Catalunya