

# BÓL PRZEWLEKŁY I KRYZYS OPIOIDOWY

Przepisywanie opioidów na ból przewlekły wiązało się ze znacznym wzrostem liczby zgonów związanych z tymi substancjami, wysokim ryzykiem uzależnienia oraz innymi działaniami niepożądanymi związanymi z długotrwałym stosowaniem opioidów.

- Szacuje się, że w 2016 r. **27 mln** osób cierpiało z powodu zaburzeń związanych z używaniem opioidów.
- Liczba **przedawkowania opioidów wzrosła w ostatnich latach**, częściowo ze względu na zwiększone stosowanie tych substancji w leczeniu przewlekłego bólu nienowotworowego.
- Szacuje się, że w 2016 r. w Stanach Zjednoczonych odnotowano 63 632 zgonów z powodu przedawkowania leków - był to wzrost o 21% w porównaniu do wcześniejszych lat. Przyczyną w dużej mierze była **wzrastająca ilość zgonów związanych z przepisywaniem opioidów**.

**W jaki sposób fizjoterapia może pomóc?**



# FIZJOTERAPIA JEST CZĘŚCIĄ ROZWIĄZANIA

Fizjoterapia jest skuteczna w leczeniu i zmniejszaniu bólu przewlekłego.

Fizjoterapeuta może zaplanować zindywidualizowany plan terapii łączący najbardziej odpowiednie techniki w celu rozwiązania problemu, w tym:

**Ćwiczenia:** ludzie, którzy regularnie ćwiczą doświadczają mniej bólu

**Zarządzanie stresem:** uważność, relaksacja, wizualizacja i stopniowa ekspozycja na zdarzenia wywołujące stres mogą pomóc ludziom w zmniejszeniu bólu i poprawie ich funkcjonowania

**Higiena snu:** fizjoterapeuci mogą pomóc w nauczaniu odpowiedniego snu, aby zwalczać błędne koło uporczywego bólu

**Edukacja neurobiologii bólu:** fizjoterapeuci mogą edukować ludzi o nowoczesnym podejściu do podłoża bólu, który podkreśla procesy zaangażowane w ból



***Movement for Health***

**World Physical Therapy Day**



**World Confederation  
for Physical Therapy**

**[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)**

**#worldptday**