

Ból przewlekły to temat, który coraz częściej pojawia się w dyskusjach o zdrowiu publicznym. Choć wszyscy wiemy, co to znaczy odczuwać ból, jego utrzymywanie się przez długi czas – miesiące, a nawet lata – to coś znacznie poważniejszego niż chwilowa dolegliwość. W Polsce, mimo znacznego postępu medycyny, ból przewlekły wciąż bywa zaniedbywany lub niedoceniany. Dlatego warto zastanowić się, czy ból przewlekły jest tu faktycznie traktowany jak choroba i jak dostępne są jego formy leczenia.

Ból przewlekły – nie tylko objaw, ale i osobna jednostka medyczna

Ból przewlekły różni się od bólu ostrego przede wszystkim czasem trwania – przekracza 3 miesiące i często wykracza poza pierwotną przyczynę urazu czy choroby. Jest też chorobą samą w sobie, bo powoduje zmiany w organizmie na poziomie układu nerwowego. W praktyce oznacza to, że nie wystarczy zlikwidować źródła bólu, by pacjent przestał cierpieć.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Międzynarodowe Towarzystwo Bólu (IASP) już dawno uznały ból przewlekły za oddzielną jednostkę chorobową. W Polsce, choć lekarze to wiedzą, system opieki zdrowotnej nie zawsze traktuje pacjentów z przewlekłym bólem tak kompleksowo.

Co to zmienia w praktyce?

Uznanie bólu przewlekłego za chorobę wymaga od systemu medycznego innego traktowania pacjenta – podstawą jest wielodyscyplinarne podejście, a także długofalowa terapia dostosowana do mechanizmów neurologicznych i psychologicznych bólu. To też podstawa do organizowania poradni i programów leczenia bólu przewlekłego.

Poradnie leczenia bólu w Polsce – dostępność i wyzwania

W Polsce działa kilkadziesiąt poradni leczenia bólu, zarówno w szpitalach, jak i w ramach klinik prywatnych. W teorii to miejsca, gdzie kompleksowo diagnozuje się i leczy pacjentów z bólem przewlekłym, łącząc farmakoterapię, fizjoterapię, a często także wsparcie psychologiczne.

Niestety, praktyka wygląda różnie. Kolejki do poradni bywają długie, a liczba specjalistów ograniczona. Pacjenci z małych dobrewiadomosci.net miast i wsi często mają problem z dojazdem do najbliższej poradni. To oznacza, że ból przewlekły jest nadal przez niektórych lekarzy traktowany raczej jako „objaw” niż „choroba”, bo nie zawsze jest możliwe zaoferowanie kompleksowej terapii.

Co to zmienia w praktyce?

Dla pacjenta oznacza to często konieczność samodzielnego szukania pomocy i koordynowania różnych form leczenia. System potrzebuje więc inwestycji w rozwój poradni leczenia bólu i ich lepszej dostępności, także dzięki nowoczesnym technologiom, jak telemedycyna.

Telemedycyna po COVID-19 – nowa jakość w leczeniu bólu przewlekłego?

Pandemia COVID-19 wymusiła szybką adaptację nowych form kontaktu pacjenta z lekarzem. Telemedycyna, czyli konsultacje zdrowotne na ekranie komputera czy smartfona, stała się codziennością. W leczeniu bólu przewlekłego może być szczególnie przydatna, bo pozwala na:



- regularne monitorowanie stanu zdrowia bez konieczności podróży,
- elastyczną kontrolę skuteczności leczenia,
- łatwiejszą komunikację z fizjoterapeutami i psychologami,
- ograniczenie barier geograficznych, szczególnie dla mieszkańców mniejszych miejscowości.

Platformy telemedyczne umożliwiają też dostęp do specjalistów niedostępnych lokalnie, co jest ważne w skomplikowanych przypadkach bólu przewlekłego.

Przykład: platforma informacyjna Releaf Cannabis (releaf.com/pl)

Wiele osób interesuje się terapią konopiami medycznymi jako suplementem lub alternatywą dla tradycyjnych metod leczenia bólu. Platforma Releaf Cannabis to miejsce, gdzie pacjenci mogą uzyskać rzetelne informacje, skonsultować się ze specjalistami i dowiedzieć się, jak konopie mogą wspierać terapię bólu przewlekłego.

Taka działalność edukacyjna i wsparcie pacjentów jest ważne, bo prawo i dostępność leków na bazie konopi w Polsce są ciągle w fazie rozwoju, a pacjenci potrzebują profesjonalnej wiedzy wolnej od mitów.

Co to zmienia w praktyce?

Telemedycyna i platformy takie jak Releaf Cannabis pomagają wypełnić lukę informacyjną i terapeutyczną, poprawiając komfort pacjentów oraz ułatwiając dostęp do nowoczesnych metod leczenia. To krok w stronę traktowania bólu przewlekłego jako choroby wymagającej stałej i dostosowanej opieki.

Fizjoterapia i podejście do mechanizmów centralnych bólu

Here's what kills me: coraz więcej badań podkreśla, że ból przewlekły nie zależy tylko od uszkodzeń tkanek, ale od zmian w centralnym układzie nerwowym – tzw. centralnej sensitizacji. Oznacza to, że układ nerwowy staje się nadwrażliwy i nawet minimalne bodźce mogą wywoływać ból.

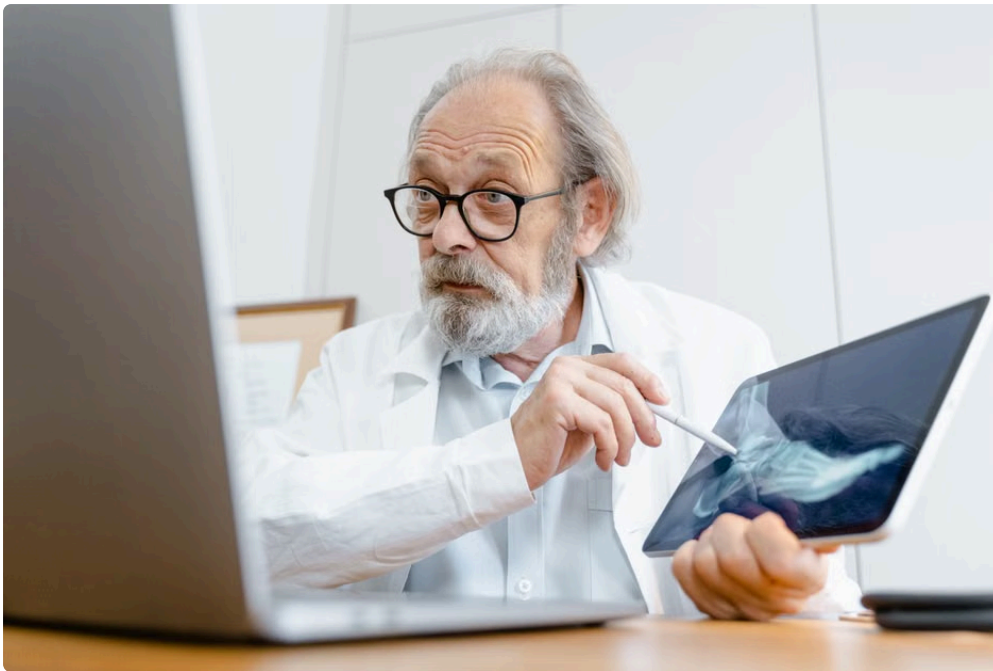
Fizjoterapia w leczeniu bólu przewlekłego nie polega już tylko na „naprawianiu” mięśni czy stawów. Terapeuci stosują nowoczesne metody, takie jak:

- terapię ruchową ukierunkowaną na desensytyzację układu nerwowego,

- ćwiczenia poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego,
- technikę uważności i relaksacji pomagającą ograniczyć nadmierną reakcję organizmu na ból,
- indywidualne programy rehabilitacyjne oparte na diagnozie biopsychospołecznej.

Co to zmienia w praktyce?

Fizjoterapia z podejściem do mechanizmów centralnych pozwala osiągnąć lepsze efekty w leczeniu bólu przewlekłego – zmniejsza jego natężenie i poprawia jakość życia pacjenta. To kolejny argument, by ból przewlekły traktować jak chorobę, a nie tylko symptom wymagający doraźnej interwencji.



Podsumowanie – czy ból przewlekły jest w Polsce traktowany jak choroba?

Krótką odpowiedź brzmi: częściowo tak, ale system opieki zdrowotnej wciąż wymaga zmian.

1. **Ból przewlekły jest medycznie uznany za chorobę** – jest złożonym problemem wymagającym specjalistycznej opieki, ale nie zawsze w praktyce tak się go traktuje.
2. **Dostęp do poradni leczenia bólu** jest ograniczony, choć takie miejsca już funkcjonują, zwłaszcza w większych ośrodkach.
3. **Telemedycyna po pandemii COVID-19 otworzyła nowe możliwości**, zmniejszając bariery geograficzne i zwiększając dostęp do specjalistów, co jest olbrzymim plusem.
4. **Nowoczesne metody fizjoterapii i terapia ukierunkowana na centralne mechanizmy bólu** to coraz popularniejsze podejście, ale nie zawsze dostępne powszechnie.

W praktyce oznacza to, że pacjenci z bólem przewlekłym powinni aktywnie korzystać z istniejących możliwości, także telemedycyny i specjalistycznych platform informacyjnych, np. Releaf Cannabis. Jednocześnie potrzebna jest dalsza edukacja społeczeństwa i lekarzy oraz rozwój infrastruktury medycznej, żeby ból przewlekły mógł być leczeniem objęty kompleksowo i na miarę dzisiejszej wiedzy medycznej.. Exactly.