

Bol

Već dugi niz godina, MS se smatra bezbolnom bolešću. Međutim, sada se čini da će više od polovice ljudi s MS-om doživjeti bol u nekoj fazi bolesti. Vjerojatno je da će MS bol biti **neukrotiva** (*mučna, tvrdoglava, teška za kontrolirati*) ili **kronična** (*istrajna dulje vrijeme, a možda i teška*) bol. Za neke, može biti kontinuirana i niskog intenziteta, ali za druge to može biti intenzivna, ali koja sporadično dolazi i odlazi, možda i nekoliko puta dnevno.

Postoje dva prepoznatljiva oblika boli kod MS-a:

- Neuropatska bol - bol živaca, i
- Mišićno-koštana bol - nocicepcija¹ boli.

Neki ljudi kao i njihovi medicinski savjetnici kažu da su često suočeni s pravim problemom kod procjene pouzdanosti izvora i snage tih vrsta boli. Mnogi ljudi su oprezni u stalnom korištenju redovnih lijekova protiv bolova koji često imaju malo utjecaja. Dakle, broj ljudi jednostavno 'trpi' i pomiri se s ovim vrlo iscrpljujućim simptomom. Nije svatko doživio ovu vrstu bolova, ali za one koji jesu, to je grubo invazivan osjećaj i može imati ogroman utjecaj na njihov stil života i obitelj. Nema sumnje da učinkovito liječenje ponekad može biti teško pronaći, a nije nepoznato da ljudi skrivaju pravu prirodu njihove boli. Pomirili su se s njim za dobrobit svoje djece, partnera kao i obitelji i skrbnika te ga na poslu često uspijevaju zadržati dalje od svojih kolega i suradnika.

Također je vrlo važno imati na umu da nisu sve boli koje ste iskusili uzrokovane samo od MS-a. Uzrok boli bi mogao biti druge stvari kao što su infekcije ili nesreća. Stoga druge moguće uzroke boli treba temeljito istražiti.

Ne postoje dvije osobe koje će doživjeti bol na isti način. To će najbolje opisati onaj tko bol doživljava.

Kako se bol može opisati?

Bol može biti vrlo teško opisati riječima, ali evo nekih prijedloga:

Gorenje ili nagrizanje, kao uranjanje u ledeno hladnu vodu, dodir po koži je previše bolano, remeti san, ubadanje, iscrpljivanje, lupanje, obamire mi um, drobljenje. Često ljudi teško okarakteriziraju bol.

„Ponekad se osjećam kao da mi netko lijeva kipuće ulje niz kožu. Osjećaj pečenja je još gori u mojim rukama i rukama.“

„Osjećaj gorenja, no bolan osjećaj ne traje predugo.“

„Općenito doživljavam samo tupu bol. Drugih dana oštre bolove, zasljepljujuće i žestoke treptaje boli.“

Stručnjaci mogu opisati bol vrlo različito, često koriste termine poput - podignuta ili povećana osjetljivost, za razliku od bilo koje očekivane reakcije 'boli' koja ometa redovni tijek življenja, tvrdoglava i teško ju je kontrolirati. Često se *pogrešno* misli da

¹ Bol je tjelesni doživljaj patnje, osjećaj prenesen od osjetilnih živaca kroz leđnu moždinu i prema osjetnom području mozga, gdje se osjećaj doživljava. Prema Međunarodnoj udruzi proučavanja bola definirana je kao "neugodno osjetno i osjećajno iskustvo povezano s pravom ili potencijalnom ozljedom tkiva, ili uvjetovano tom štetom ili ozljedom". Bol istovremeno može biti dopuna nocicepciji, sustavu koji prenosi informacije o upali, šteti ili bliskoj šteti tkiva, prema leđnoj moždini i mozgu. Ipak, neovisno se opaža. Nocicepcija prenosi somatske informacije bez prisustva svijesti, dok je bol percepcija osjetilne informacije.

se uljepšava ili pak pretjerano dramtizira. Tu može doći do djelomične iritacije ili prekida središnjih osjetnih putova do ili iz mozga.

Opisi kliničkih iskustava ukazuju da se bol može pojaviti češće u starijih ljudi, onih s dugom povijesti MS-a i s visokim stupnjem invaliditeta.

Postoji niz MS simptoma koji se mogu svrstati kao 'bol':

- Bockanje,
- Peckanje.
- Trnci,
- Utrnulost,
- Stezanje, kao što su „MS zagrljaji,“
- Probadajuća bol, i / ili
- Osjetljiva koža.

Neki ljudi možda neće opisati ove simptome kao bolne, dok drugi hoće. To je vrlo subjektivno.

Bolovi se vrlo često dijele u dvije kategorije - **akutne** i **kronične**.

Akutna bol se obično opisuje kao vrlo intenzivna, agresivna ili oštra bol. Može dolaziti s prekidima i pojavljivati se trenutno. Također može i nestati vrlo brzo. Neke vrste akutne boli onda mogu postati kronične.

Kronična bol se tradicionalno definira kao bol koja može trajati više od mjesec dana. To se ponekad opisuje kao trajna bol. Razlika od akutne boli je da ima vrlo spor početak. Može varirati u težini, a ponekad nikada u potpunosti ne nestane.

Upravljanje sa boli

Upravljanje sa boli nije uvijek uspješno i lako postići. Neki slučajevi baš nikada neće u potpunosti nestati. Nakon nekog vremena se tijelo prilagođava i nauči tolerirati bol do određene razine. Nakon nekog vremena bol ne mora izgledati tako loše kao što ste je izvorno osjećali. Liječenje će ovisiti o vrsti boli i što joj je uzrok. Može biti da je tretman lijekovima jedini odgovor ili to može biti i fizioterapeut koji će vam pomoći ublažiti bolove, bez potrebe za bilo kakvim lijekovima.

Postoji niz čimbenika koji mogu učiniti da se bol osjeća puno gore. To može biti bilo što od vrućine do ekstremnog umora ili tjeskobe.

Neuropatska bol

Neuropatska bol može se liječiti nizom lijekova. Ponekad se mogu koristiti i u kombinaciji ako jedan nije dovoljan za ublažavanje simptoma.

Popis lijekova uključuje:

- Karbamazepin (Tegretol)
- Gabapentin (Neurontin)
- Amitripyline (Triptafen)
- Pregabalin (Lyrica)

Amitriptilin se izvorno koristio kao antidepresiv. Međutim, ispitivanja ovog lijeka su pokazala da je vrlo korisna nuspojava ovog lijeka da može pružiti olakšanje bolova.

Svi su ti lijekovi mogu biti propisani od strane liječnika opće prakse, iako se možda i vaš neurolog želi uključiti u upravljanje vašim simptomima.

Liječenje *akutne* neuropatske boli

Stanje kao što je *Neuralgija trigemina* može biti uobičajeno među ljudima s multiplom sklerozom. To je vrlo intenzivna, teška i probadajuća bol, što se također može osjećati kao peckanje ili električni šok koji putuje niz lice. To obično utječe na jednu stranu lica. Bol putuje od trigeminalnog živca. Može biti teobno i pokrenuti se jednostavno uz jelo, piće ili razgovor. Početak je iznenađan i s vremenom će se smanjiti ili nestati. Nažalost, ta bol može postati kronična.

Može biti teško liječiti je, i može se pokušati sa terapijom svim navedenim lijekovima kako bi se smanjila težina bolova. U dugoročnim slučajevima kirurgija možda može biti opcija, a tu je obično na raspolaganju nekoliko različitih postupaka. To je obično posljednja mogućnost, ako svi lijekovi ne djeluju, a to je najbolje razmotriti sa specijalistom za bol.

Optički neuritis je još jedan oblik akutne neuropatske boli. Može izazvati osjet boli kao ubadanje oštrim predmetom iza očiju. To je vrlo često zajednički prvi simptom MS-a. Uzrokovan je upalom vidnog živca. U nekim slučajevima propisuje se liječenje steroidima ako se ovaj simptom ne poboljšava s vremenom. Obično se koristi metil - prednisolone, što pomaže da se riješi upala, i što rezultira jenjavanjem boli. (Pogledajte naš letak 'Poremećaji vida' za više informacija.)

Drugi oblik akutne boli dolazi od *grčeva*. To se događa kad se ispruženi mišić zgrči u opuštenom i ispruženom položaju što rezultira sa boli. Uglavnom se to osjeća u nogama, a uglavnom se odnosi na spazme (ukočenost mišića). Glavni uzrok grčeva je poremećaj poruke iz mozga na živce na dnu kralježnice, koji se koriste za kontrolu noge. Grčevi su iznenadni i mogu biti nevjerojatno bolni.

Tu je i još jedna vrsta grča koji se zove *paroksizam*² ili grč tonusa, što je grč u ruci ili nozi u neobičnom položaju tijela. Oni obično traju manje od 90 sekundi. Mogu se dogoditi nekoliko puta tijekom dana.

Baklofen i *Gabapentin* su dva uobičajena lijeka koji se propisuju za ublažavanje grčeva. Ako to ne polazi za rukom onda se koriste drugi lijekovi, kao što su *Tizanidine*, *Diazepam* ili *Dantrolen*, koji se mogu propisati umjesto gore navedenih.

Liječenje *kronične* neuropatske boli

Spastičnost je ukočenost mišića koja se najčešće javlja u nogama i može uzrokovati konstantnu bol. Postoji niz lijekova koji se koriste za ublažavanje ovih trajnih bolova. To uključuje:

- Baklofen,
- Gabapentin,
- Tizanidine,
- Diazepam, I
- Klonazepam.

Obiteljski liječnik ili liječnik opće medicine može propisati sve te lijekove, ali može biti dobro da vas uputi na dodatni pregled specijaliste u bolnici, klinici ili na pregled vašeg neurologa. Neki lijekovi protiv grčeva mogu uzrokovati slabljenje mišića u nogama, opću slabost ili smanjenje pokretljivosti, tako da je važno da dobijete

² Paroksizam ili paroksizmički napadaj (zaoštrenost ili pooštrenost) je pojačavanje karakterističnih simptoma neke bolesti, odnosno, to je iznenađno pojačavanje siomptoma, poput grčenja ili napadaja. Ti kratki, učestali i stereotipni simptomi mogu se opaziti prilikom brojnih kliničkih stanja.

ispravnu dozu lijeka i pronađete ravnotežu između uzimanja prave doze lijeka protiv boli i održavanja ispravne mišićne funkcije.

Vježba je također važna za liječenje spastičnosti. Fizioterapija se može koristiti u kombinaciji s lijekovima za olakšavanje bolova i poboljšanje mišićne funkcije. Možete se jednostavno obratiti fizioterapeutu putem liječnika opće prakse ili neurologa. Isto tako, ako postoji centar za MS terapiju vašoj blizini, možete ih kontaktirati izravno i vidjeti što oni imaju na raspolaganju kod liječenja boli (pogledajte naš letak 'Terapije Centra' za više informacija).

Parestezija / Dizestezija (Paraesthesia/Dysaesthesia) su tehnički termini uvjeti koji se odnose na mijenjanje ili promjenu osjeta boli. Ove vrste boli su opisane na mnogo različitih načina, uključujući spaljivanje, bockanje, stezanje, peckanje, svrbež i utrnulost. Neki ljudi to opisuju kao osjećaj kao da vam mravi puze po koži. Uglavnom se doživljava u ekstremitetima, ali moguće je da ga doživite po cijelom tijelu. Kao što je ranije spomenuto, simptomi mogu varirati od osobe do osobe.

Povijanje ili zamatanje zavojima koje se ponekad u medicinskom žargonu naziva i MS zagrljaj (*Banding ili MS Hug*) opisuje se kao osjećaj zategnutosti, kao tijesnosti ili stiskanje ili stezanje oko prsa. Ovo je mjesto gdje se interkostalni mišići (tanki listovi mišića između svakog rebra u prsnoj šupljini) grče. To može biti nevjerojatno neugodno i bolno. Obično se liječi jednom od standardnih terapija lijekovima, kao što su Karbamazepin, Gabapentin ili Amitriptilin. Ako su navedeni lijekovi neuspješni, pacijent se može uputiti na bolničko liječenje.

Mišićno-koštane boli

Ova vrsta boli je vrlo različita od neuropatske boli, a vrlo često se uspješno liječi ili fizioterapijom ili vježbanjem. Promjene u položaju tijela i određene vježbe mogu pomoći da ojačate određene grupe mišića, što pak može pomoći za ublažavanje nekih od boli.

Prema NICE (**N**ational **I**nstitute for health and **C**are **E**xcelence) kliničkim smjernicama, svaku osobu s MS-om koja doživljava mišićno-koštane boli treba ocijeniti stručnjak-terapeut, tako da se može identificirati uzrok boli. Stručnjaci poput fizioterapeuta i radnih terapeuta mogu biti najprikladniji za objedinjene i kombinirane procjene. Oni mogu vidjeti ako je potrebna nova oprema kako bi se poboljšala mišićna funkcija i olakšala bol. Nešto tako jednostavno kao što je druga vrstu štapa može pomoći u poboljšanju problema ravnoteže, što može biti od utjecaja na tijelo i uzrokovati probleme sa držanjem i stavom tijela.

Opći lijekovi protiv bolova poput paracetamola ili anti-upalnih lijekova kao što je ibuprofen mogu pomoći kod ove vrste boli. Komplementarne terapije također su često korisne u pomaganju kod smanjenja boli i pomoći će kod opuštanja (vidi ['Komplementarne i druge terapije'](#) za više informacija.)

Liječenje akutne mišićno-koštane boli

Bol uzrokovana općim mišićnim problema javlja se kada se mišić skraćuje, što rezultira prilično neugodnim grčevima. To može biti zbog mišićnog napora ili umora mišića zbog pretjerane vježbe gdje istežanje može pomoći. Nedostatak Kalija i natrija također može uzrokovati grčeve u mišićima i bolne spazme. Banane su dobar izvor kalija (jedite jednu dnevno i možete smanjiti rizik od manjka kalija). Također će pomoći ako se osigurate da pijete dovoljno vode.

Liječenje *kronične* mišićno-koštane boli .

Ako je nepokretnost problem, to može dovesti do vrlo bolnih kukova, zdjelice, donjeg dijela leđa i slično. Odstupanje ili ekscentričnost kukova ili zdjelice može biti uzrokovano nedostatkom mobilnosti. Ako su udovi ukočeni zbog nedostatka pokretnosti, bol u mišićima, tetivama i ligamentima također semogu pojaviti. Sredstva protiv bolova i redovita tjelovježba mogu pomoći. Fizioterapija je također vrlo korisna jer pomaže da se tijelo kreće, a pomaže i da se ponovno poravna tijelo. Ostali tretmani kao što su masaža, toplice ili ultrazvuk također mogu pomoći.

Ostali dostupni tretmani

Klinike za liječenje boli

Ako svi ostali ponuđeni tretmani ne pomognu smanjiti bol, možete se uputiti u specijalističke klinike za bol temeljem preporuke ili uputnice od strane svog liječnika opće prakse ili neurologa. Ako bol nije u potpunosti iskorijenjena raznim tretmanima koje ste iskušali, onda će cilj biti da ju se smanji na razinu koja je podnošljiva i kojom osoba može upravljati. Da biste saznali gdje najbliža klinika je bol, možete se u Velikoj Britaniji obratiti britanskom društvu za bol (*The British Pain Society*). Njihovi podaci su na kraju ove upute. U Hrvatskoj se raspitajte kod svojeg liječnika opće prakse da vam preporuči odlazak u neku veću bolnicu ili kliniku.

Program stručnih pacijenata (Expert Patients Programme)

„*Tvrtka Društva zajednice zanimanja za program stručnih pacijenata*“ (*Expert Patients Programme Community Interest Company*) pokreće tečajeve za one koji o olakšavaju njihovo stanje i poboljšavaju ga na dnevnoj bazi kao i poboljšavaju kvalitetu života.

Tečajevi se obično sastoje od šest tjednih sastanaka u trajanju od dva i pol sata, a obuhvatit će različite teme, uključujući i kako se nositi s boli i ekstremnim umorom i tehnikama opuštanja. Cilj ovih tečajeva je pomoći potaknuti ljude da preuzmu veću odgovornost za samostalno upravljanje svojim stanjem.

Kako pronaći tečaj za vas možete provjeriti na svojoj web stranici ili nazovite njihov besplatni broj telefona. Njihovi podaci su na kraju ove upute.

Komplementarne i alternativne terapije

Postoji jedan broj ljudi koji više vole ovaj oblik liječenja nego konvencionalnu medicinu. Neki konvencionalni lijekovi imaju nuspojave koje se ne mogu tolerirati, pa se neki ljudi odlučuju za nešto manje oštro i neprijatno. To je uglavnom dokaz koji se koristi u pričama o prednostima koje se mogu pronaći u takvim nekonvencionalnim terapijama, no činjenica je da takve terapije nemaju puno znanstveno utemeljenih činjenica i dokaza. Za više informacija, pogledajte naš letak '*Komplementarne i druge terapije*' za više pojedinosti o posebnim tretmanima.

Moguće je da neki tretmani mogu biti dostupni putem vašeg liječnika opće prakse, ali ćete to morati platiti iz vlastitog džepa. Najvažnije je da se koriste renomirani i kvalificirani stručnjaci za tu teraspiju.

Opuštanje i relaksacija

Veza uma i tijela je sve više poznata i istražena jer ljudi traže druge načine kojim bi mogli upravljati svojim simptomima, pogotovo sa boli i stresom. Bol i stres su usko povezani. Bol može izazvati stres i pod stresom se mogu pogoršati boli. Psihološke

terapije mogu pomoći u rješavanju ovog ciklusa. Opuštanje, meditacija, hipnoza i vizualizacija su neke od ovih terapija. Sve su to nekada bile viđene kao komplementarne terapije, ali se sada smatra više *mainstream* (linijom vodiljom).

Postoje jaki dokazi koji podržavaju učinkovitost tehnika opuštanja kao terapiju za smanjenje kroničnih bolova, povezano s raznim medicinskim stanjima. Opuštanje također može pomoći u smanjenju napetosti mišića i kod nesanice.

Učenje kako se opustiti zahtijeva vježbanje, pogotovo kad vas boli. Preporuča se da zatražite savjet i podršku kvalificiranog stručnjaka. Slušanje CD-a o opuštanju je korisno jer vas vodi kroz cijeli ciklus opuštanja, a često se koristi i neki oblik vizualizacije.

Možete kupiti MS-UK CD 'Mirno razmišljanje' (*Calm Reflections*) putem online trgovine. Vidi pojedinosti u nastavku.

Više informacija ...

Britansko društvo za bol (The British Pain Society)

Najveća multidisciplinarna stručna organizacija u području boli u Velikoj Britaniji.

Britansko društvo za bol (The British Pain Society)

Third Floor
Churchill House
35 Red Lion Square
London WC1R 4SG

Od ponedjeljka do petka od 09:30 do 17:30

Tel: 020 7269 7840

Fax: 020 7831 0859

E-mail: info@britishpainsociety.org

Website: www.britishpainsociety.org/

Briga za bol Pain Concern

Organizacija koja pruža podršku i informacije ljudima koji pate od boli. SOS telefon daje priliku razgovarati s drugima koji su u istoj situaciji.

Pain Concern

Unit 1-3
62-66 Newcraighall Road
Fort Kinnaird
Edinburgh
EH15 3HS

Telefon (ured): 0131 669 5951

Helpline: 0300 123 0789 od ponedjeljka do petka od 10:00 do 16:00

E - mail: info@painconcern.org.uk

Website: www.painconcern.org.uk/

Program Stručni Pacijenti (Experts Patients Programme)

Besplatno samostalno upravljanje i tečajevi za osobe koje žive s dugoročnom bolešću.

Poziv na besplatni broj telefona na 0800 988 5550 Ili ako zovete s mobilnog: 01925 320 000

E-mail: [get.info @ eppcic.co.uk](mailto:get.info@eppcic.co.uk)

Website: www.expertpatients.co.uk

CD: Opuštanje uz tiho razmišljanje (Calm Reflections relaxation cd)

Napisano i producirano od MS-UK. Dostupno za kupnju u online shopu za 3,00 £.

E-mail: info@ms-uk.org

Website: www.ms-uk.org/shop