



درک درد مزمن لگن

درد مزمن لگن چیست؟

ما برای توصیف درد ناحیه میان ناف و بالای رانها که برای ماهها یا سالها وجود دارد از اصطلاح (درد مزمن لگن) استفاده می کنیم. این درد ممکن است همزمان در چندین ناحیه مختلف مانند شکم، لگن، کمر، پاها یا باسن وجود داشته باشد و ممکن است روی روحیه، سطح انرژی و خواب ما تأثیر بگذارد.

درد مزمن لگن می تواند بر روی توانایی شما برای حضور در مدرسه و سر کار، ورزش کردن و روابط شما تأثیر بگذارد.

درد من چگونه شروع شد؟

درد مزمن لگن می تواند با ضربه، مشکل پزشکی (مانند اندومتریوز یا عفونت مجاری ادرار)، عمل جراحی یا زایمان ایجاد شود. گاهی هیچ توضیح مشخصی برای آن وجود ندارد. در درد مزمن لگن، درد ممکن است حتی بعد از ترمیم بافت آسیب دیده و درمان بیماری همچنان باقی بماند.

چرا باید در مورد درد اطلاعات داشته باشم؟

ما می دانیم که درک درد می تواند به شما کمک کند تا به شکل متفاوتی به آن نگاه کنید. این می تواند موجب کمتر شدن ترس از درد، تغییر معنی آن و کمک به کمتر درد کشیدن شما شود. تغییر دیدگاه شما نسبت به درد می تواند به شما کمک کند تا فعالیت هایی که از آنها لذت می برید را از سر بگیرید.

نکات مفید

- شما تنها نیستید.
- در استرالیا از هر پنج خانم یک نفر ممکن است درد مزمن لگن را تجربه کند.
- درد همیشه واقعی است. شما نمی توانید درد را تصور کنید.
- درد برای بقا لازم است و همیشه بد نیست. درد به شما کمک می کند تا مکث کنید و به آن توجه و از خود محافظت کنید.
- شما ممکن است بدون صدمه به بدنتان یا حتی زمانی که صدمه یا بیماری برطرف شده است دچار درد شوید.
- اگر برای مدت طولانی درد را تجربه کرده اید، سیستم درد بیش از حد محتاط و حساس می شود.

سیستم درد من چه طور بیش از حد محتاط می شود؟

در بدن ما پایانه های عصبی وجود دارند که ردیاب خطر هستند. این ردیابها هنگامی که تغییراتی در دما، مواد شیمیایی یا فشار ایجاد می شوند و شما باید به آنها توجه کنید، به مغز اطلاع می دهند. برای سیستم درد شما ضروری است که هنگام دست زدن به بشقاب داغ یا گذاشتن پا بر روی شیشه شکسته به شما هشدار دهد.

مغز باید اطلاعات دریافتی از ردیابهای خطر را به همراه افکار و عقاید موجود و تجربیات گذشته شما درک کند. بعد از تجزیه و تحلیل همه این اطلاعات، مغز شما (نه ردیابهای خطر) تصمیم می‌گیرد که شما در خطر هستید و نیاز به محافظت دارید. این زمانی است که درد را تجربه می‌کنید. بیشتر اوقات سیستم درد برای محافظت از شما به خوبی عمل می‌کند. هر چند هنگامی که درد مزمن دارید سلولهای عصبی مغز، نخاع و لگن در واقع تغییر می‌کنند و به مرور زمان حساس تر می‌شوند.

سیستم درد بیش از حد محتاط شما

تصور کنید سیستم درد شما مانند آژیر ردیاب دود است که خطر را به شما هشدار می‌دهد.

هشدار به شما هنگام وجود دود در خانه و امکان خطر، برای آژیر دود ضروری است. به مرور زمان آژیر خطر شما حساس تر می‌شود و با کوچکترین علائم دود به شما هشدار می‌دهد. برای آژیر ردیاب دود شما ضروری یا مفید نیست که هر بار که دوش آب را باز می‌کنید یا توستر را روشن می‌کنید واکنش نشان دهد.

بنابر این وقتی که درد مزمن لگن دارید، سیستم درد شما با کوچکترین تغییر اغلب به شما هشدار می‌دهد. برای سیستم درد شما مفید نیست که هر بار که فعالیتهای روزمره خود را انجام می‌دهید به شما هشدار دهد.

سیستم درد شما به تمرین ایجاد درد ادامه می‌دهد و هنگامی که شما برای انجام کاری تمرین می‌کنید در انجام آن بهتر می‌شوید. سیستم درد شما در تمرین درد بسیار خوب می‌شود. این موضوع توضیحی برای چرایی دردناک شدن یک تماس ملایم یا انجام فعالیتهای معمول بی‌ضرر است. این علامتی است که نشان می‌دهد سیستم درد شما بیش از حد محتاط شده است.

خبر خوب این است که مغز و سیستم بیش از حد محتاط درد شما می‌توانند خودشان را تغییر دهند.

با درمان می‌توانید به مرور زمان ردیاب دود خود را دوباره تنظیم کنید.

برای کمک به سیستم درد بیش از حد محتاط خود چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

راههای زیادی برای رسیدگی به درد لگن وجود دارند. البته زمان، صبر، درک و مداومت لازم است. فیزیوتراپیست شما برای یافتن ابزار مناسب با شما همکاری خواهد کرد.

مؤثرترین راهکارها به عهده گرفتن مسئولیت بهبودی خود و انجام کارهایی در این زمینه هستند.

توجه به موارد زیر مفید است:

- درک اینکه درد مساوی با آسیب نیست.
- دانستن اینکه حرکت کردن برای شما ایمن است.
- شرکت در ورزشهایی که از آنها لذت می‌برید. مغز می‌تواند در حین ورزش مواد شیمیایی تسکین درد تولید کند.
- انجام کارهای لذت بخش و معنادار می‌تواند درد را تسکین دهد.
- تمدد اعصاب، روشهای تنفس آرام، مراقبه و ذهن آگاهی
- مراقبت از خودتان مانند مدیریت استرس، تغذیه مناسب و داشتن خواب کافی

چه طور می توانید در مورد درد اطلاعات بیشتری کسب کنید:

- با فیزیوتراپیست خود در بیمارستان مرسی صحبت کنید.
- این ویدئو را نگاه کنید: TEDx talk *Why Things Hurt* by Lorimer Mosley
- وبسایت *Tame the Beast* را نگاه کنید.
- کتاب *Explain Pain* نوشته شده توسط Butler and Mosley را مطالعه کنید. می توانید این کتاب را از کتابخانه های عمومی قرض بگیرید.
- از کتاب یا نرم افزار *Protectometer* نوشته شده توسط Butler and Mosley استفاده کنید.
- به وبسایتهای زیر مراجعه کنید:

Pelvic Pain Foundation of Australia

Pain Australia

کسب اطلاعات بیشتر:

اگر در مورد این اطلاعات سوالی دارید لطفاً با شماره های زیر تماس بگیرید:

بخش فیزیوتراپی

بیمارستان بانوان مرسی

تلفن: ۰۳۸۴۵۸۴۱۴۱

بیمارستان مرسی شعبه وریدی

تلفن: ۰۳۸۷۵۴۳۱۵۰

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: August 2019

Date of incidental review: May 2022

Date of last review: July 2021

Date for review: July 2023

We would like to acknowledge the work and teachings of Professor Lorimer Mosely and the NOI Group