



Dhimbja

E shpjeguar në mënyrë të thjesht





Artriti, artroza, osteoporozja, dhimbjet e shpinës dhe reumatizmi i indeve të buta janë sëmundjet më të shpeshta të reumatizmit.

Reumatizmi përfshin 200 tablo të ndryshme klinike tek shtylla kurrizore, kyçet, kockat dhe indet e buta.

Informacionet rreth reumatizmit, mjetet asistuese për përditshmërinë si dhe oferta për aktivitetet e lëvizjeve në rajonin tuaj tek ne i gjeni në:

Rheumaliga Schweiz

Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch



Bëhuni pjesë e donacioneve me TWINT!



Skani QR-Code me aplikacionin TWINT



Konfirmimi shumë dhe donacionin



Prezantimi

Ne të gjithë njohim dhimbje.

Për shembull, kur ne

- e gërvishtim gjurin tonë,
- e djegim dorën tonë në pllakën e sobës ose
- jemi të trishtuar.

Por si funksionon dhimbja?

Për çfarë ekziston ajo?

Dhe çfarë është dhimbja kronike?

Në këtë broshurë ju gjeni përgjigje për këto pyetje dhe informacione të mëtejshme.

Rheumaliga Schweiz juaj

Dëftuesi i botimit

Autorja

Martina Rothenbühler, Rheumaliga Schweiz

Shqyrtimi i tekstit

Përkthim i tekstit burimor në, shkalla B1:
Pro Infirmis, zyra për gjuhën lehtë të kuptueshme

Dizajni dhe ilustrimi

Claudia Rohr, claudiarohr.ch

Drejtimi i projektit

Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

Botuesi

© Rheumaliga Schweiz

Botimi i parë 2023

Çfarë është dhimbja?

Dhimbja është një ndjenje.

Ajo na mbron dhe na paralajmëron nga rreziqet e mundshme.

Dhimbja është atëherë një sistem alarmi i trupit dhe jetësore.

Fortësia e dhimbjes nuk tregon detyrimisht diçka për madhësinë e rrezikut.

Nga jashtë ne nuk mund ta shohim dhe matim dot dhimbjen.

Si lind dhimbja?

Një lëndim ose një sëmundje e aktivizon sistemin nervor në trup.

Kjo ndodh, për shembull, në rast të një prerjeje, një rënieje ose një djegieje.

Një inflamacion në trup e shkakton të njëjtin reagim.

Shumë njerëz me reumatizëm kanë inflamacione në trup.

Nervat përcjellin informacione nga trupi në tru.

Në rast të një rreziku të mundshëm, këto

informacione mund të shkaktojnë në tru një dhimbje.

Çfarë të bëjmë në rast të dhimbjes?

Në shumicën e rasteve ne automatikisht reagojmë drejt.

Ne e ruajmë pikën, kujdesim për atë ose

shkojnë në ambulancë mjekësore.

A janë dhimbjet tuaja të reja?

A ju trembin pak dhimbjet?

A nuk kalojnë dhimbjet vetvetiu?

Shkoni tek mjekja juaj ose mjeku juaj.

Ajo ose ai kontrollon, nëse shkakut është një lëndim ose një sëmundje.

Në varësi nga rezultati i ekzaminimit nevojitet një trajtim.

Me trajtimin e shkakut, në shumicën e rasteve edhe dhimbja largohet.

Medikamente

Ka medikamente të ndryshme kundër dhimbjeve, për shembull medikamente bazë, anti-inflamatorë dhe bllokues të dhimbjeve.

Medikamente bazë

Me medikamente bazë mjekja ose mjeku e trajton sëmundjen bazë, për shembull reumatizmin inflamator. Nëse ajo ose ai i rregullon mirë medikamentet, atëherë dhimbjet duhet të zvogëlohen.

Anti-inflamatorë

Edhe një inflamacion shkakton dhimbje. Anti-inflamatorë e reduktojnë inflamacionin në trup dhe e zbusin kështu dhimbjen.

Bllokues të dhimbjeve

Bllokues të dhimbjeve e frenojnë fluksin e informacioneve nga nervat në tru. Kështu ata e zbusin dhimbjen. Bllokues të dhimbjeve nuk veprojnë kundër një inflamacioni të mundshëm ose një sëmundjeje në trup.

Terapia

Trupi ka nevojë për aktivitet dhe lëvizje,

në mënyrë që ai të bëhet përsëri i shëndosh.

Në fizioterapi ose ergoterapi ju trajnoni që të mund të jetoni sa më shpejtë që të jetë e mundur si zakonisht.

Çfarë është dhimbja kronike?

Dhimbja kronike dhemb po ashtu si të gjithë dhimbjet e tjera.

Ajo nuk është fantazi, por ekziston realisht në tru.

Në rast të dhimbjes kronike truri njofton rrezik.

Këtë edhe atëherë, nëse në trup nuk ka asnjë rrezik ose asnjë rrezik të madh.

Dhimbja kronike nuk thotë asgjë mbi madhësinë e rrezikut në trup.

Ajo ka nevojë për një trajtim tjetër.

Çfarë të bëjmë në rast të dhimbjes kronike?

Ndoshta ekspertët nuk gjejnë një shkak për dhimbjen tuaj, ose ajo nuk largohet gjatë trajtimit.

Mundohuni që ta kuptoni dhimbjen tuaj

sa më mirë të jetë e mundur.

Këto pyetje ndihmojnë:

- Kur është dhimbja më e keqe?
- Kur largohet ajo?
- Çfarë më bën mirë? Çfarë jo?

Një person ekspert i specializuar për dhimbje ju ndihmon të zbuloni se cilët faktorë të tjerë e përkeqësojnë dhimbjen.

A duhet ta përshtatni situatën tuaj të punës?

A keni nevojë për mbështetje në jetën e përditshme?

A ju tremb dhimbja?

Sipas kësaj ai harton një terapi të përshtatshme.

Qëllimi është që ju mund ta përballoni vetë jetën e përditshme.

Dhe që ju pavarësisht gjithë dhimbjeve të gjeni rrugë ose strategji për këtë.

Medikamente në rast të dhimbjes kronike

Ilaçe kundër dhimbjeve mund të ndihmojnë në rast të dhimbjes kronike. Por ato nuk mund ta zgjidhin plotësisht problemin.

Të prekurit duhet të bashkëpunojnë aktivisht.

Vetëm atëherë sistemi nervor do të punojë përsëri normalisht.

Kjo ndihmon në rast të dhimbjes kronike:

- Reduktojeni stresin.
- Kini kujdes për gjumë të mjaftueshme dhe të rehatshme.
- Hani shëndetshëm.
- Organizoni jetën tuaj të përditshme rregullisht.
- Lëvizni sa më shumë që të jetë e mundur.

Dhimbja kronike përkeqësohet pa lëvizje.

Merrni mbështetje nga persona ekspertë nga terapia e dhimbjeve.

Ata ju ndihmojnë në trajtimin e dhimbjes suaj.



Këshillime, lëvizje, shoqërime:

**Ne i mbështesim me plot forcë të prekurit
në përditshmërinë e tyre me reumatizmin.**

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



● **Shqip · Albanisch · Albanais · Albanese**

Kjo broshurë është e disponueshme edhe në këto gjuhë:

- Anglisht · Englisch · Anglais · Inglese
- Boshnjakisht/Kroatisht/Serbisht ·
Bosnisch/Kroatisch/Serbisch ·
Bosniaque/Croate/Serbe · Bosniaco/Croato/Serbo
- Frëngjisht · Französisch · Français · Francese
- Gjermanisht · Deutsch · Allemand · Tedesco
- Italisht · Italienisch · Italien · Italiano
- Portugalisht · Portugiesisch · Portugais · Portoghese
- Spanjisht · Spanisch · Espagnol · Spagnolo
- Turqisht · Türkisch · Turc · Turco

