

Meðferð með rafbylgjum vegna langvinnra verkja

Í þessu fræðsluefni eru upplýsingar um verkjameðferð með rafbylgjum vegna langvinnra verkja. Meðferðin er veitt á verkjameðstöð Landspítala. Vinsamlegast kynntu þér eftirfarandi efni vel áður en þú mætir í meðferðina.

Tilgangur og markmið meðferðar

Tilgangur meðferðar er draga úr verkjaupplifun. Um tvenns konar meðferð er að ræða:

- Rafbylgjumeðferð án hita (e. pulsed radiofrequency) þar sem rafbylgjur eru sendar í gegnum nálar í 15 mínútur við hámark 42°C.
- Rafbylgjumeðferð með hita (e. radiofrequency ablation) þar sem rafbylgjur eru sendar í gegnum nálar í 1,5 mínútu við hámark 80°C. Það gerir taugar tímabundið vanvirkar sem getur dregið úr verkjum.

Rafbylgjumeðferð er notuð við langvinnum verkjum. Langvinnir verkir eru margþætt vandamál sem eiga sér ólíkar orsakir. Verkir geta átt upptök sín í stoðkerfi, taugakerfi eða öðrum vefjum líkamans. Stundum er orsök verkja óþekkt. Markmið meðferðar er að auka hreyfigetu, virkni og lífsgæði, bæta svefn, minnka verkjaupplifun og draga úr verkjalyfjanotkun. Árangur meðferðar er misjafn eftir hverjum og einum og getur varað frá mánuðum upp í ár. Ekki er hægt að framkvæma meðferðina oftari en einu sinni á ári.

Undirbúningur

Rafbylgjumeðferð er framkvæmd í Holtasmára 1, á 7. hæð, eða á deild 11A á Landspítala við Hringbraut. Það er mikilvægt að vita á hvorn staðinn á að mæta. Nauðsynlegt er að láta starfsfólk verkjameðstöðvar vita af þungun eða grun um þungun, þar sem meðferðin er yfirleitt gerð í röntgenskyggingu.

- Nauðsynlegt er að fasta í sex klukkustundir á mat fyrir meðferð.
- Mælt er með að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til tvær klukkustundir eru í meðferð. Tær drykkur er til dæmis vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Gott er að fá sér auka matarbita áður en lagst er til svefns daginn fyrir meðferð, sér í lagi ef lyfjagjöfin er bókuð seinnipart dags.
- Taka má öll venjubundin lyf að morgni, þar með talin verkjalyf. Annað gæti átt við um blóðþynnandi lyf. Leiðbeiningar eru gefnar um töku blóðþynnandi lyfja þegar tími er gefinn í meðferðina.
- Mælt er með að klæðast lausum og þægilegum fötum.

Til að tryggja öryggi fer starfsfólk verkjameðstöðvar yfir nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og blóðþynningu bæði við bókun og áður en meðferð hefst. Undirrita þarf samþykki fyrir meðferðinni áður en hún er framkvæmd.

Meðferð

Mikilvægt er að liggja kyrr meðan á meðferðinni stendur og því er gott að koma sér vel fyrir á meðferðar-bekknun. Hjúkrunarfræðingur er til staðar og fylgist með líðan og lífsmörkum. Láta þarf vita ef ber á vanlíðan, óþægindum eða ógleði á meðan á meðferð stendur. Gefin eru slakandi lyf eftir þörfum.

Áður en meðferð hefst er settur æðaleggur í handlegg, meðferðarsvæðið þvegið með sótthreinsandi lausn og það því næst deytt. Læknir notar röntgenskyggingartæki eða ómtæki til að staðsetja nálar. Þegar búið er að koma nálum fyrir er staðsetning prófuð með því að setja vægan straum á. Deyfilyfi er sprautað í nálina áður en hún er hituð.

Mælt er með hvíld á bekk eða í hægindastól á verkjamiðstöð í um hálfa klukkustund eftir meðferð. Kæling er lögð á meðferðarsvæðið í flestum tilvikum.

Akstur

Sumir finna fyrir dofa, máttminnkun eða svima í nokkrar klukkustundir og því má ekki keyra bíl strax eftir meðferðina og ekki fyrr en einkenni eru horfin.

Fylgikvillar

Eins og við öll inn grip getur orðið blæðing eða sýking á stungustað. Það er eðlilegt að finna fyrir eymslum og sjá smá roða eða lítið mar á stungustað í nokkra daga eftir meðferðina.

Eftir meðferð

- Mikilvægt er að taka því rólega meðferðardaginn.
- Halda þarf áfram að kæla meðferðarsvæðið eftir að heim er komið þar sem kæling dregur úr bólgu og er verkjastillandi. Kælingu á ekki að nota lengur en 20 mínútur í senn og kælibakstur má ekki setja beint á húð, heldur á að setja þunnan klút á milli baksturs og húðar. Gott er að kæla svæðið nokkrum sinnum á dag fyrstu einn til tvo daga eftir deyfingu, eða eftir þörfum.
- Yfirleitt er ekki þörf á að taka verkjalyf í tengslum við meðferðina, en óhætt er að taka væg verkjalyf svo sem paracetamol eða ibuprofen, ef ekki eru frábendingar fyrir notkun þeirra lyfja.
- Umbúðir má fjarlægja daginn eftir meðferð.
- Ekki má fara í bað, sund eða heitan pott fyrsta sólarhringinn eftir meðferð en fara má í sturtu.

Hafa þarf samband við verkjamiðstöð í síma 543 5251 ef:

- Bólga, hiti, roði, mar eða verkir á eða í kringum stungustað hverfa ekki eða versna
- Fram koma miklir verkir eftir meðferðina. Yfirleitt eru þetta verkir sem eru staðbundnir á meðferðarsvæði og oft fylgir ofurnæmi í húð.

Utan dagvinnutíma er leitað til bráðamóttöku

Sendur verður spurningalisti í Heilsuveru um mat á árangri verkjameðferðar um þremur vikum eftir meðferð. Til þess að hægt sé að veita bestu mögulegu meðferð er mikilvægt að svara spurningalistanum. Árangur meðferðar er skoðaður út frá mismunandi þáttum, meðal annars verkjaupplifun, virkni, gæðum svefns og hreyfigetu. Það getur tekið allt að sex til átta vikur að sjá fullan árangur meðferðar.

Aðferðir til að bæta virkni og líðan

Lögð er áhersla á að nota næstu vikur og mánuði eftir meðferðina til að hreyfa og styrkja líkamann. Ráðlagt er að auka jafnt og þétt við hreyfingu og athafnir daglegs lífs. Halda á sjúkraþjálfun áfram, ef við á. Mikilvægt er að finna hreyfingu við hæfi til að auka bæði styrk og þol og draga úr verkjaupplifun. Einnig skiptir máli að hafa gott jafnvægi á milli hreyfingar og hvíldar. Hægt er að fá viðtal við sjúkraþjálfara verkjamiðstöðvar til að fá ráðgjöf og fræðslu um hreyfingu.

Ýmsar aðferðir geta dregið úr verkjum, til dæmis hita- eða kælimeðferð, nudd, teygjur, hugleiðsla, slökun, núvitund eða athyglisdreifing. Sumum hentar að halda dagbók til að koma auga á atriði sem geta tengst breytingu á verkjaupplifun. Hægt er að fá viðtal við hjúkrunarfræðing til að ræða um markmið, virkni og lífstilstengda þætti.

Símatímar

Hægt er að hafa samband við verkjamiðstöð ef eitthvað er óljóst eða ef spurningar varðandi meðferðina vakna.

- Hjúkrunarfræðingar eru með símatíma milli klukkan 08:00 og 10:00 á mánudögum í síma 543 5253.
- Ritari verkjamiðstöðvar er við mánudaga til fimmtudaga, milli klukkan 08:00 og 15:00 í síma 543 5251. Þess utan er hægt að hafa samband við þjónustuver Landspítala í síma 543 1000.