

PATIENT INFORMATION

Isip, Stress, at Pagbawi

Isip, Stress, at Pagbawi

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Ang iyong kalusugang pangkaisipan ay may malaking papel sa kung gaano ka magaling na magbawi. Ang mga hindi tinugunang disorder sa kalusugang pangkaisipan ay malamang na nagpapaliwanag sa patuloy na kakulangan sa pagkamit ng mataas na mga rate ng minimal clinically important difference at substansyal na klinikal na benepisyong sa hip preservation surgery. Ibig sabihin, kung ikaw ay nahihirapan sa iyong mood o antas ng stress, maaari itong gawing mas mahirap na makaranas ng malaking pagpapagaan ng sakit o muling makuha ang buong kakayahan.

Ang mga sintomas ng anxiety at depression ay may kaugnayan sa mas mahinang mga resulta sa mga pasyenteng nagsasagawa ng total hip arthroplasty. Maaaring magkaiba ang iyong trajectory ng pagbawi kumpara sa mga walang mga sintomas na ito. Ang mga pasyenteng dumaranas ng bagong-onset na anxiety o depression pagkatapos ng arthroscopic shoulder stabilization surgery ay may malaking tawak na panganib ng 90-day readmission. Ang status sa kalusugang pangkaisipan ay nagpapakita ng pinakamalakas na asosasyon sa mga baseline patient-reported outcome measures sa mga pasyenteng nagsasagawa ng revision rotator cuff repairs.

Maaari mong mapansin na mas malakas ang pakiramdam ng iyong sakit kung ikaw ay nasa ilalim ng malaking stress. Ang central sensitization sa chronic nonspecific low back pain ay maaaring makita bilang sobrang reaktibidad ng mga nociceptive neurons sa central nervous system sa normal o subthreshold afferent chronic stimuli sa mga taong may mga partikular na mental predispositions. Maaari itong gawing mas mahirap ang mga gawain sa araw-araw. Maaari mong mahirapan na umabot sa likod ng iyong likod upang i-fasten ang bra o itago ang shirt. Maaaring maging mahirap matulog, lalo na kung ikaw ay susubukang matulog sa gilid.

Habang ang mga interbensyon na batay sa cognitive behavioral therapy ay nagresulta sa marginal na pagpapabuti sa kaalaman tungkol sa sakit at psychological distress sa 6 linggo, hindi ito nagbigay ng makabuluhang mga benepisyong sa sakit at kakayahan hanggang 1 taon para sa low back pain. Mahalagang talakayin ang mga damdaming ito sa iyong surgeon. Ang karaniwang kinokolektang data mula sa routine

preoperative clinical care ay nagpapakita ng pangako sa paghula ng psychological distress pagkatapos ng total joint arthroplasty. Ang Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Global Health Instrument Mental Health T-Score ay may superior na pagganap at integrasyon sa loob ng mga standard na outcome frameworks kumpara sa Brief Resiliency Scale sa pag-identipikar ng potensyal ng mahinang mga resulta pagkatapos ng elective total knee at hip arthroplasty. Maaaring gamitin ng iyong surgeon ang mga tool na ito upang mas maunawaan ang iyong karanasan at suportahan ang iyong pagbawi.

Ano ang nangyayari talaga

Malalim ang ugnayan ng iyong isipan at katawan. Kapag kinakaharap mo ang operasyon, may malaking epekto ang iyong kalusugang mental sa iyong paggaling. Madalas na hadlang sa pagkamit ng makabuluhang pagbaba ng sakit o pagpapabuti ng kakayahan pagkatapos ng hip preservation surgery ang hindi naaayos na mga disorder sa kalusugang mental. Ibig sabihin, kahit ayusin ang kasukasuan, maaaring manatili ang sakit kung hindi suportado ang iyong kalusugang pang-psiko.

Ang mga sintomas ng anxiety at depression ay nauugnay sa mas masamang resulta sa total hip replacement. Maaaring magkaiba ang iyong landas ng paggaling kung ikaw ay nahihirapan sa mga kondisyong ito kumpara sa mga taong hindi. Halimbawa, ang mga pasyenteng nakaranas ng bagong anxiety o depression pagkatapos ng shoulder stabilization surgery ay may mas mataas na risk na ma-admit muli sa ospital sa loob ng 90 araw. Ipinapakita nito na ang emosyonal na pagdurusa ay direktang nakakaapekto sa iyong pisikal na kaligtasan at timeline ng paggaling.

Sa ilang kaso, ang chronic pain ay hindi lamang tungkol sa pinsala sa tisyu. Ang central sensitization sa chronic low back pain ay maaaring intindihin bilang sobrang reaksiyon ng iyong nervous system. Nagiging sobrang reactive ang iyong central nervous system sa mga normal na signal o banayad na stimuli. Mas madalas itong mangyari sa mga taong may mga mental predisposition, na nagdudulot ng mas matinding pakiramdam ng sakit kaysa sa ipinapahiwatig ng pisikal na pinsala lamang.

Naapektuhan ng iyong mental state ang paraan ng iyong pagpapahiwatig sa iyong pangkalahatang kalusugan. Ang Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Global Health Instrument Mental Health T-Score ay isang tool na tumutulong sa pag-identify ng mga pasyenteng nasa risk para sa masamang resulta pagkatapos ng knee o hip replacement. Mas epektibo ito kaysa sa ibang scales, tulad ng Brief Resiliency Scale, sa pag-predict kung sino ang maaaring magkaroon ng hirap. Katulad nito, ang mga routine na preoperative data ay maaaring tumulong sa pag-predict ng psychological distress pagkatapos ng total joint replacement.

Sa huli, ang iyong baseline mental health ang pinakamalakas na predictor ng iyong starting point para sa paggaling sa revision rotator cuff repairs. Kung mayroon kang fibromyalgia, kahit nasa remission o may banayad na sintomas, maaaring maranasan mo ang mas matinding sakit at mas mababang quality of life kumpara sa mga may rheumatoid arthritis. Ang cognitive behavioral therapy ay makakatulong sa kaalaman tungkol sa sakit at pagdurusa sa 6 linggo, ngunit maaaring hindi ito magbigay ng makabuluhang benepisyo para sa sakit at function hanggang 1 taon para sa low back pain. Ang pag-unawa sa mga ugnayang ito ay tumutulong sa iyong surgeon na i-customize ang iyong pag-aalaga upang suportahan ang iyong isipan at katawan.

Ano ang inaasahan

Ang iyong kalusugang mental ay may malaking papel sa kung gaano kabilis o mabuti ang paggaling ng iyong katawan. Kung ikaw ay may hindi naayos na anxiety o depression, mas maliit ang pagkakataon na mararanasan mo ang makabuluhang pagbawas ng sakit o pag-unlad ng kakayahan pagkatapos ng operasyon. Nagbabago ng landas ang mga sintomas na ito sa iyong paggaling kumpara sa mga pasyenteng walang ganitong kondisyon. Halimbawa, ang paglitaw ng bagong anxiety o depression pagkatapos ng shoulder stabilization surgery ay malaki ang pagtaas ng risk na ma-readmit ka sa ospital sa loob ng 90 araw.

Maaaring mapansin mo na mas matindi ang pakiramdam ng iyong sakit kung ikaw ay nasa ilalim ng stress. Ito ay madalas dulot ng central sensitization, kung saan ang iyong nervous system ay sobrang reaktibo sa karaniwang mga senyales. Ang sobrang reaktibidad na ito ay may kinalaman sa ilang mental na predisposisyon. Dahil dito, maaaring masusing suriin ng iyong surgeon ang iyong kalusugang mental, dahil madalas ito ang may pinakamalakas na ugnayan sa kung paano ka nararamdaman bago ang anumang prosedura.

Ang pag-screen para sa distress ay makakatulong na ma-predict kung paano ka magagaling pagkatapos ng joint replacement. Ang mga tool tulad ng Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Global Health Instrument Mental Health T-Score ay mas mahusay na nakakakilala ng posibleng masamang resulta kumpara sa ibang mga sukatan. Nakakatulong ito sa iyong care team na suportahan ka nang maaga.

Sa totoo lang, ang pamamahala ng iyong isipan ay bahagi ng paggamot. Ang mga intervention na batay sa cognitive behavioral therapy ay maaaring mag-alok ng kaunting pagpapabuti sa kaalaman tungkol sa sakit at distress sa 6 linggo. Gayunpaman, hindi laging nagdudulot ito ng makabuluhang benepisyo sa sakit o function hanggang 1 taon para sa mga kondisyon tulad ng low back pain. Katulad nito, ang mga pasyenteng may fibromyalgia ay madalas na nakakaranas ng mas malala na mga sintomas at mas mahinang kalidad ng buhay kumpara sa mga may rheumatoid arthritis na nasa remission.

Ang paggaling ay hindi lamang pisikal. Mayroong mga pagkakaiba sa paraan ng paggaling ng mga lalaki at babae sa pisikal, sikolohikal, at sa kanilang pagbabalik sa isports pagkatapos ng mga prosedura tulad ng anterior cruciate ligament reconstruction. Naiintindihan ng iyong surgeon na ang paggaling ay kinabibilangan ng iyong katawan at isipan. Ang pag-aaddress ng psychological distress ngayon ay makakatulong upang masiguro na makakuha ka ng pinakamainam na resulta mula sa iyong paggamot.