

BRUNI/SVIDI

FIDRINGUR

STINGUR

RAFSTUÐ

KUL

HUGSANLEGA ER HÆGT AÐ
GREINA AF HVERJU ÞESSI
EINKENNILEGI VERKUR STAFAR

LEITIÐ NÁNARI UPPLÝSINGA OG AÐSTOÐAR Á

www.taugaverkir.is

RÆDDU VIÐ LÆKNI UM
TAUGAVERKI OG ÞAU
MEÐFERÐARÚRRÆÐI SEM VÖL ER Á

Unnið og
kostað af



ÞJÁISTU AF VERK AF ÓÞEKKTUM TOGA?

Þú hefur hugsanlega sótt þennan bækling vegna þess að þú þjáist af verk sem þú veist ekki hvað orsakar og sem ekki lætur undan hefðbundnum verkjalyfjum. Þú hefur ef til vill verið með verkinn lengi, jafnvel í marga mánuði eða lengur. Ef þú ert að bugast vegna verks sem ekki finnst skýring á og sem ekki tekst að draga úr, er hugsanlegt að þú sért með taugaverk.

HVAÐ ER TAUGAVERKUR?

Verkur er eitt af eðlilegum viðbrögðum líkamans sem gerir okkur viðvart um að líkaminn starfi ekki eðlilega eða þegar við verðum fyrir áverka. Þessi tegund verkja gegnir mikilvægu viðvörunar- eða verndarhlutverki. Ef hins vegar verkurinn hverfur ekki löngu eftir að áverkar eru grónir og valda fólki vandamálum í hversdagslífinu sem erfitt er að lifa við, er talað um að verkurinn sé langvinnur.

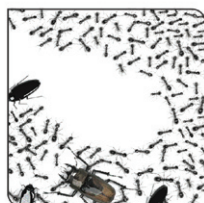
Taugaverkur eru langvinnur verkur sem orsakast af skemmdum á taugum, sem venjulega skynja verki, eða af skemmdum á þeim hluta taugakerfisins sem sendir verkjaboð, t.d. mænu eða heila.

Taugaverkur gegnir ekki verndarhlutverki og hann þarf að greina og meðhöndla á réttan hátt.

Hvernig myndir þú lýsa verknum?



Brunaverkur/
sviði



Sársaukafullur
fiðringur

LEITAÐU TIL LÆKNIS?

Ef þú telur að þú sért með langvinna verki skaltu leita til læknis. Undirbúðu þig fyrir að lýsa verkjunum sem þú ert með og hvar í líkamanum þeir eru. Það gæti líka hjálpað læknum að sjúkdómsgreina þig ef þú segðir læknum:

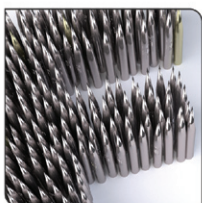
- Hvenær þú fékkst verkinn fyrst
- Hvort þér finnist eins og verkurinn leiði eða dreifist
- Hversu slæmur verkurinn er
- Hversu oft þú færð verkinn

Greindu læknum einnig frá því hvort verkurinn hefur áhrif á atvinnu-, félags- eða einkalíf þitt. Skýr og nákvæm lýsing á þeim einkennum sem þú hefur og þeim áhrifum sem þau hafa á líf þitt auðveldar læknum að gera rétta sjúkdómsgreiningu og ávísa þeirri meðferð sem á best við í þínu tilviki.

MENNIRNIR ERU EINS MISJAFNIR OG ÞEIR ERU MARGIR?

Fólk upplifir verki á mismunandi hátt. Ef þú ert með taugaverk er hugsanlegt að þú sért með verki víða í líkamanum og þú getur verið með eitt eða fleiri eftirtalinna einkenna:

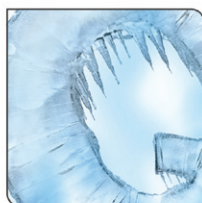
- Bruni/Sviði
- Fiðringur
- Stingur
- Rafstuð
- Kul



Stingur



Eins og rafstuð



Kul

HVERNIG ER HÆGT AÐ NÁ STJÓRN Á TAUGAVERKJUM?

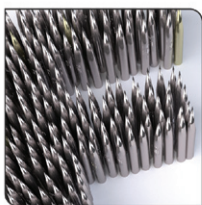
Það er ýmislegt sem þú getur gert sem getur hjálpað þér að ná stjórn á verkjunum.

- **Haltu dagbók**, skráðu niður verstu og vægustu verkina í einn sólarhring og allt sem þú gerðir sem leysti verki úr læðingi eða dró úr þeim og hvort verkirnir röskuðu nætursvefni
- **Ræddu opinskátt um verkina** við fjölskyldu og vini
- **Ræddu reglulega um verkina við lækni**, sérstaklega ef ekki dregur úr þeim eða ef þú hefur áhyggjur
- **Fáðu ráðleggingar hjá læknum um æfingar og slökunartækni sem gæti hjálpað þér**
- **Vertu þolinmóð/þolinmóður. Mundu að verkur getur verið langvarandi og krafist langtíma meðferðar**

HVERS VEGNA ÆTTIRÐU AÐ GLÍMA ALEIN/ALEINN VIÐ VERKINA ÞEGAR HÆGT ER AÐ FÁ HJÁLPA?

Verkirnir sem þú ert með eru raunverulegir og með réttri hjálp ætti að vera hægt að ná stjórn á þeim.

Pantaðu tíma hjá lækni og lýstu einkennunum sem þú ert með nákvæmlega fyrir honum. Læknirinn getur hugsanlega sjúkdómsgreint þig og rætt við þig um þá meðferðarmöguleika sem völ er á. Ekki er víst að besta lausnin finnist í fyrstu tilraun en það er hægt að fá hjálp.



Stingur



Eins og rafstuð



Kul

FÁÐU UPPLÝSINGAR HJÁ LÆKNI UM TAUGAVERKI OG ÞAU MEÐFERÐARÚRRÆÐI SEM VÖL ER Á

AÐ FINNA RÉTTA MEÐFERÐ

Að geta rætt opinskátt við lækinn og útskýrt fyrir honum einkennin er stórt skref í rétta átt til að finna meðferð sem hentar þér. Margvísleg meðferð er í boði m.a.

- Lyfjameðferð
- Líkamsmeðferð (t.d. hitameðferð)
- Sjúkraþjálfun (æfingar til að styrkja og lengja vöðva)
- Raförvun
- Sálfræðileg meðferð (til að hjálpa þér að sætta þig við verkina, slökunartækni, sálræn meðferð)
- Nálarstungur

Taugaverkir er mismunandi eftir sjúklingum og því getur lækni meðferð verið ólík.

AÐ NÁ STJÓRN Á VERKJUNUM

Að lifa með taugaverk getur bæði valdið streitu og gert fólk úrvinda. Með því að átta þig á því að þú sért með taugaverk og ráðfæra þig við lækni, stígur þú fyrsta skrefið í átt að réttri meðferð. Það er hugsanlegt að þú þurfir að reyna ýmsar mismunandi meðferðir áður en þú hittir á þá réttu og það er engin trygging fyrir að þú verðir alveg verkjalaus en mikilvægt er að hafa í huga að þú munt geta náð stjórn á verkjunum.

RÁÐGÁTAN LEYST

Ef einkennin sem lýst er í bæklingnum líkjast verkjunum sem þú ert með skaltu ráðfæra þig við lækni. Hafðu bæklinginn meðferðis, þú getur stuðst við hann þegar þú lýsir einkennunum fyrir læknum, ef þörf er á. Verkurinn sem þú ert með og ekki er vitað hvað orsakar gæti verið taugaverkur – og ef hægt er að greina orsökina eru meiri líkur á að finna rétta meðferð.

FREKARI UPPLÝSINGAR OG STUÐNINGUR VEGNA TAUGAVERKJA:

MS Félag Íslands
www.msfelag.is
msfelag@msfelag.is
sími: 568-8620



Samtök Sykursjúkra
www.diabetes.is
diabetes@diabetes.is
sími: 562-5605



Þessir tenglar eru eingöngu gefnir upp í upplýsingaskyni, ætlunin af hálfu Pfizer er ekki að mæla frekar með einum samtökum en öðrum.

© Pfizer Limited 2009. Öll réttindi áskilin.
Unnið í: Apríl 2009

LEITIÐ NÁNARI UPPLÝSINGA OG AÐSTOÐAR Á
www.taugaverkir.is