



SPITALUL CLINIC DE OBSTETRICĂ – GINECOLOGIE "BUNA VESTIRE" GALAȚI
Str. Dr. N. Alexandrescu, nr. 99, loc. Galați, jud. Galați
TEL: 0236/413.131, 0236/416.459 TEL/FAX: 0236/412.301
E-mail: spitalog.galati@gmail.com WEB: www.maternitategl.ro
Numar operator de date cu caracter personal : 35708

Recuperarea activă a pacientei obstetricale, mobilizarea precoce și stilul de viață sănătos – elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

- **Durerea** este o experiență complexă, atât senzorială cât și emoțională, asociată sau asemănătoare cu o leziune tisulară reală sau potențială. Ea reprezintă un fenomen subiectiv, influențat nu doar de factori fiziologici, ci și de factori psihologici, sociali și culturali.

În obstetrică, durerea apare în contexte naturale (travaliu, naștere) sau în urma unor intervenții chirurgicale (cezariană, epiziotomie) și poate deveni un factor de risc pentru dezvoltarea durerii cronice dacă nu este gestionată eficient.

- **Tipurile de durere relevante în obstetrică**

- Durerea nociceptivă: asociată cu trauma tisulară, incizii chirurgicale, întindere ligamentară;
- Durerea viscerală: generată de contracțiile uterine sau de distensia organelor pelvine;
- Durerea neuropatică: rezultată din leziuni nervoase rare post-operatorii;
- Durerea psihogenă: influențată de stres, frică sau depresie postpartum.

- **Recuperarea activă pentru prevenirea durerii cronice**

Recuperarea activă presupune implicarea timpurie a pacientei în procesul de vindecare, prin mobilizare precoce, exerciții fizice ușoare și reintegrarea rapidă în activitățile cotidiene. Aceasta are ca obiective:

- Redobândirea independenței funcționale;
- Prevenirea complicațiilor post-partum;
- Reducerea tranziției durerii acute în durere cronică.

- **Mobilizarea precoce:**

- Stimulează circulația sanguină și limfatică;
- Previne atrofia musculară;
- Îmbunătățește funcția respiratorie și digestivă;
- Crește moralul și favorizează recuperarea emoțională.

Strategii aplicabile în obstetrică:

- Ridicarea din pat la 6-8 ore post-cezariană, dacă starea generală permite;
- Inițierea mersului asistat progresiv;
- Evitarea repausului prelungit la pat.

- **Un stil de viață sănătos** susține refacerea organismului după naștere:

- Odihnă adecvată și somn de calitate;
- Nutriție echilibrată (aport adecvat de proteine, vitamine și minerale);
- Hidratare corespunzătoare;
- Renunțarea la fumat și limitarea alcoolului;
- Activitate fizică moderată (mers, exerciții postpartum).

- **Rolul psihologului în îngrijirea pacientei obstetricale**

Psihologul este esențial în echipa multidisciplinară, având rol în:

- Evaluarea emoțională precoce;
- Consilierea pentru adaptare la maternitate;
- Terapia cognitiv-comportamentală pentru controlul durerii;
- Prevenirea și tratamentul depresiei postpartum;
- Promovarea tehnicilor de relaxare (mindfulness, respirație ghidată).



SPITALUL CLINIC DE OBSTETRICĂ – GINECOLOGIE “BUNA VESTIRE” GALAȚI
Str. Dr. N. Alexandrescu, nr. 99, loc. Galați, jud. Galați
TEL: 0236/413.131, 0236/416.459 TEL/FAX: 0236/412.301
E-mail: spitalog.galati@gmail.com WEB: www.maternitategl.ro
Numar operator de date cu caracter personal : 35708

- **Patient-Controlled Analgesia (PCA) – Inovație în managementul durerii**

PCA permite pacientei să își autoadministreze doze mici de analgezic, în limite sigure, pentru controlul optim al durerii.

Aplicații în obstetrică:

- Post-operator după cezariană;
- În travaliul activ, combinat cu analgezie epidurală.

Beneficii:

- Creșterea autonomiei pacientei;
- Control mai eficient al durerii;
- Facilitarea mobilizării precoce;
- Reducerea necesarului de opioide.

- **Protocolul ERAS în obstetrică:**

ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) este un set de protocoale bazate pe dovezi care vizează accelerarea recuperării după intervenții chirurgicale și reducerea complicațiilor.

În obstetrică, ERAS are câteva particularități:

- Optimizarea preoperatorie: consilierea gravidei, hidratarea adecvată, reducerea anxietății;
- Minimizarea perioadei de post: permisiunea de a consuma lichide clare până la 2 ore înainte de cezariană;
- Anestezia regională optimizată: preferința pentru rahianestezie sau peridurală;
- Control eficient al durerii: utilizarea analgeziei multimodale, inclusiv PCA;
- Mobilizare precoce: ridicarea din pat la 6 ore post-operator;
- Reluarea alimentației orale precoce;
- Reducerea utilizării tuburilor, cateterelor și drenajelor inutile;
- Implicarea activă a pacientei în procesul de recuperare.

Implementarea protocoalelor ERAS în obstetrică a demonstrat:

- Reducerea duratei spitalizării;
- Scăderea complicațiilor;
- Recuperare mai rapidă și satisfacție mai mare a pacientelor.

Concluzii:

Recuperarea activă, mobilizarea precoce, stilul de viață sănătos și integrarea protocoalelor ERAS reprezintă standarde moderne de îngrijire în obstetrică, cu scopul principal de a preveni durerea cronică și de a susține o refacere rapidă și completă.

Managementul durerii prin metode moderne, cum este PCA, și suportul psihologic specializat sunt esențiale pentru o experiență post-partum pozitivă și pentru protejarea sănătății fizice și emoționale a pacientei.

Bibliografie

1. Kehlet H., Wilmore D.W. – "Evidence-based surgical care and the evolution of fast-track surgery", *Annals of Surgery*, 2008.
2. Stacey A. Scheib MD, May Thomasee MD, Jamaan L. Kenner MD, Enhanced Recovery after Surgery in Gynecology: A Review of the Literature, *Journal of Minimally Invasive Gynecology*, 2019
3. Apkcar V. A. , Definitions of nociception, pain, and chronic pain with implications regarding science and society, *Neurosci Lett*, 2019
4. Alexander P., Akshay L. , Patient- controlled Analgesia, *National Library of Medicine*, 2023
5. George A. Macones, MD; Aaron B. Caughey, MD, PhD; Stephen L. Wood, MD; Ian J. Wrench, MB, ChB, PhD; Jeffrey Huang, MD; Mikael Norman, MD, PhD; Karin Petterson, MD, PhD; William J. Fawcett, MBBS, FRCA, FFPMRCA; Medhat M. Shalabi, MD; Amy Metcalfe, PhD; Leah Gramlich, MD; Gregg Nelson, MD, PhD; R. Douglas Wilson, MD, Mscurgery, Guidelines for postoperative care in cesarean delivery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society recommendations (part 3), *AJOG*, 2019