

تأثير الاسترخاء التكنى على تقليل الألم الناتج بعد العمليات الجراحية

الملخص العربي

إن الألم المصاحب للعمليات الجراحية هو أهم أسباب تأخر الشفاء حيث يحدث في الفترة ما بين 12 إلى 36 ساعة بعد العملية ويقل تدريجياً بعد 48 ساعة فمتابعة الألم بعد العملية والعمل على تخفيفه أهم من العملية والتخدير حيث أن مدى شعور المريض بالألم يؤثر في التدخل الجراحي وذلك بزيادة مخاطر وطول فترة العملية وألم بعد العملية 0 وهذا التأثير يؤدي إلى تطور سريع في الحالات المرضية في صورة مشاكل في وقت النقاوة ولذلك فالتعامل مع الألم هو أساس مهنة التمريض لأن الممرضة أكثر احتكاكاً بالمريض الذي يعاني من آلام بعد العمليات الجراحية وهي التي تستطيع التعامل معه بحكم وجودها معه طوال الوقت فهي تستطيع تكوين علاقة وثيقة مع المرضى لمساعدتهم وتعليمهم طرق جديدة بديلة للمسكنات بعد العمليات الجراحية كتمرينات الاسترخاء التكنى التي تعتبر طريقة مجده في تخفيف الألم بعد العمليات الجراحية كطريقة بدائل للأدوية المسكنة 0

هذه الدراسة تهدف إلى تحديد تأثير الاسترخاء التكنى على تخفيف الألم الناتج عن العمليات الجراحية 0

وقد أجريت الدراسة بمستشفى بنها الجامعى بقسم الجراحة العامة حيث اشتملت العينة الحديثة على 100 مريض بالغ بعد العملية الجراحية ولا يعانون من أي أمراض مزمنة وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية خضعت لإجراء تمرينات الاسترخاء والأخرى ضابطة تم متابعتها دون أن تخضع لأى تمرينات استرخاء ، و تكونت كل مجموعة من 50 مريض 0

تم جمع البيانات باستخدام أربع أدوات تم تعديل بعد الحصول على العينة الاستطلاعية

الأداة الأولى: عبارة عن أداة لتقدير الألم وتتكون من ثلاثة أجزاء:

- 1 - معلومات تتعلق بالدراسة الإحصائية للمرضى من حيث العمر، الجنس، الديانة ، مستوى التعليم ، الحالة الاجتماعية، مكان المعيشة ونوع العملية التي أجريت له 0
- 2 - تقدير الألم بعد العمليات الجراحية وتشمل مكانه وشدة وما يساعد في إثارة الألم أو تخفيفه بالإضافة إلى تأثير الألم على الحالة النفسية والجسمية والعقلية للمريض وتأثير الألم على الأنشطة اليومية وكيفية تعامل المريض مع الآخرين والتي تمثل معلومات مهمة في تقدير قدرة المريض على التعامل مع المرض أو الألم وأخيراً يسمح للمريض باختيار الصوت الذي يفضل سماعه أثناء تمرين الاسترخاء سواء كان موسيقى أو قرآن 0

3 تقييم سلوكيات المريض أثناء الألم (UAB) Pain behavior Scale (Richard et. Al. 1982) والتى تتكون من 10 سلوكيات تتفاوت فيها الدرجات من صفر إلى 10 والتى تشمل شكوى المريض للألم سواء بالكلام أو بالحركات ، المدة التى يستغرفها مستلقيا على ظهره بسبب شعوره بالألم، تعبيرات وجهه، حركته وتغييرات جسمه ، استخدام وسائل لتساعده على الحركة، محاولاته لتغيير وضعه أثناء الجلوس أو الوقوف وأخيراً مدى احتياج المريض للدواء 0

الأداة الثانية: مقياس أنالوج للألم (Carrol,2000) لتقدير شدة الألم قبل وبعد تمارينات الاسترخاء التكنىكي 0

الأداة الثالثة: استمارة توضح كيفية تنفيذ تمارينات الاسترخاء التكنىكي لقليل الألم الناتج بعد العمليات الجراحية وتشتمل على اسم المريض ، التاريخ، تهيئة المريض نفسيا وفسيولوجيا ، قياس العلامات الحيوية قبل وبعد الاسترخاء وسماع ما يفضل المريض سماعه، من الأصوات أثناء التمارين 0

الأداة الرابعة: وهى لتقدير تأثير تمارينات الاسترخاء على شدة الألم بعد العمليات الجراحية وتشتمل قياس العلامات الحيوية وقياس شدة الألم بواسطة مقياس أنالوج قبل وبعد تمارينات الاسترخاء خلال فترتين أثناء اليوم فترة الصباح وفترة بعد الظهر لمدة ثلاثة أيام متتابعة بعد العملية الجراحية ويوم خروجه من المستشفى 0

وقد أجريت هذه الدراسة لتقدير تأثير تمارينات الاسترخاء على تخفيف الألم المصاحب للعمليات الجراحية وأوضحت نتائج هذه الدراسة الآتى:

1- الغالبية العظمى من العينة كانوا نساء متعلمات ، متزوجات وقد أجرت لهم عمليات استئصال المرارة 0

2- فيما يختص بشدة الألم أوضحت النتائج أن هناك فرق واضح بين المجموعتين حيث قلت شدة الألم مع المجموعة التى خضعت لتمارينات الاسترخاء أكثر من المجموعة الأخرى 0 كما أن هناك فرق فى تلك المجموعة قبل وبعد التمارين حيث قلت شدة الألم بعد التمارين عن قبل التمارين بالإضافة إلى أن هناك انخفاض واضح فى شدة الألم خلال الأربع أيام 0

3- أما بالنسبة للعلامات الحيوية فهناك فرق واضح بين المجموعتين نتيجة لممارسة التمارين وسماع الأصوات حيث انخفض النبض والتنفس انخفاض ملحوظ أثناء فترة الدراسة على عكس ضغط الدم ودرجة الحرارة لم يحدث لهم أى تغيير في المجموعتين 0

- 4 - كما وجد انخفاض ملحوظ في متوسط درجات السلوكيات التي تعبّر عن شدة الألم أثناء فترة الدراسة 0
- 5 - هناك اختلاف واضح بين السلوكيات التي تعبّر عن الألم قبل وبعد تمارينات الاسترخاء وخاصة بعد اليوم الثالث 0
- 6 - فقد وجد اختلاف واضح بين المجموعتين فيما يتعلق بالشكوى الكلامية والسلوكية وتعبيرات الوجه ووضع الجسم أثناء الوقوف ، تعبيرات الجسم وال الحاجة للأدوية 0
- 7 - وأيضاً أثبتت الدراسة أنه لا يوجد اختلاف واضح بين المجموعتين فيما يتعلق بالحركة واستخدام أدوات المساعدة على الحركة والمدة التي يستغرقها المريض مستقلاً على ظهره 0
- 8 - كما أوضحت هذه الدراسة أن ممارسة تمارينات الاسترخاء مع سماع موسيقى أو قرآن كما يفضل المريض كلاً منها يؤثران تأثيراً واضحاً على تقليل شدة الألم ولكن مع القرآن كان التأثير أكثر وضوحاً وهذا ظهر من خلال نقصان متوسط درجات الألم باستخدام مقياس أنالوج ونقصان النبض والتنفس بعد التمارينات ولكن لم يثبت تغيير واضح في ضغط الدم ودرجة الحرارة 0
- 9 - وأثبتت الدراسة أن هناك فرقاً واضحاً بين الرجال والنساء حيث أثّرت تمارينات الاسترخاء تأثيراً واضحاً على النساء أكثر من الرجال بالرغم من أن متوسط درجات الألم قبل الاسترخاء كانت أعلى عند النساء من الرجال 0
- 10 - كما وجد فرقاً واضحاً بين المرضى المتعلمين والغير متعلمين قبل وبعد التمارين حيث قل الألم مع المتعلمين أكثر من الغير متعلمين 0
- 11 - وأيضاً وجد تغيير واضح في النبض والتنفس مع المرضى المتعلمين بعد ممارسة تمارينات الاسترخاء أكثر من المرضى الغير متعلمين ولم يحدث أي تغيير في ضغط الدم ودرجة الحرارة 0
- 12 - كما أوضحت الدراسة الحالية أنه لا يوجد فرقاً واضحاً بين المرضى المتزوجين وغير المتزوجين قبل وبعد التمارين 0

التوصيات :

- 2- يمكن استخدام تمارينات الأسترخاء التكنىكى كعمل روتينى ضمن الأعمال اليومية للمرضة قبل الجراحة مع الخطوات التشخيصية والعلاجية
- 2- استخدام تمارينات الأسترخاء التكنىكى كعمل روتينى ضمن إعمال الممرضة بعد الجراحة
- 3- العمل على زيادة البحث فى عملية التدريب على الاسترخاء على عدد أكبر من المرضى فى أقسام الجراحة والأقسام الأخرى
- 4- مقارنة تأثير استخدام الأسترخاء التكنىكى على الآلام الحادة والمزمنة مثل السرطان
- 5- القيام بعملية مقارنة لنتائج الاسترخاء التكنىكى بعد الجراحة فى أماكن جراحية مختلفة
- 6- عمل برامج تدريبية للممرضات والأطباء لاكتساب مهارات فى الاسترخاء التكنىكى لتطبيقه على مرضى الجراحة ومرضى الأقسام الأخرى لتقليل حدة الألم والمساعدة فى سرعة الشفاء