

## تأثير الاسترخاء التكنيكى على تقليل الألم الناتج بعد العمليات الجراحية المخلص العربى

إن الألم المصاحب للعمليات الجراحية هو أهم أسباب تأخر الشفاء حيث يحدث فى 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 فى التدخل الجراحى وذلك بزيادة مخاطر وطول فترة العملية وألم بعد العملية 0 وهذا التأثير يودى إلى تطور سريع فى الحالات المرضية فى صورة مشاكل فى وقت النقاهة ولذلك فالتعامل مع الألم هو أساس مهنة التمريض لأن الممرضة أكثر احتكاكاً بالمريض الذى يعانى من آلام بعد العمليات الجراحية وهى التى تستطيع التعامل معه بحكم وجودها معه طوال الوقت فهى تستطيع تكوين علاقة وثيقة مع المرضى لمساعدتهم وتعليمهم طرق جديدة بديلة للمسكنات بعد العمليات الجراحية كتمرينات الاسترخاء التكنيكى التى تعتبر طريقة مجدية فى تخفيف الألم بعد العمليات الجراحية كطريقة بديله للأدوية المسكنة0

هذه الدراسة تهدف إلى تحديد تأثير الاسترخاء التكنيكى على تخفيف الألم الناتج عن العمليات الجراحية0

وقد أجريت الدراسة بمستشفى بنها الجامعى بقسم الجراحة العامة حيث اشتملت العينة الحديثة على 100 مريض بالغ بعد العملية الجراحية ولا يعانون من أى أمراض مزمنة وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية خضعت لإجراء تمرينات الاسترخاء والأخرى ضابطة تم متابعتها دون أن تخضع لأى تمرينات استرخاء ، وتكونت كل مجموعة من 50 مريض0

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

### الأداة الأولى: عبارة عن أداة لتقييم الألم وتتكون من ثلاث أجزاء:

- 1 -معلومات تتعلق بالدراسة الإحصائية للمرضى من حيث العمر، الجنس، الديانة ، مستوى التعليم ، الحالة الاجتماعية، مكان المعيشة ونوع العملية التى أجريت له0
- 2 -تقييم الألم بعد العمليات الجراحية وتشمل مكانه وشدته وما يساعد فى إثارة الألم أو تخفيفه بالإضافة إلى تأثير الألم على الحالة النفسية والجسمية والعقلية للمريض وتأثير الألم على الأنشطة اليومية وكيفية تعامل المريض مع الآخرين والتى تمثل معلومات مهمة فى تقييم قدرة المريض على التعامل مع المرض أو الألم وأخيراً يسمح للمريض باختيار الصوت الذى يفضل سماعه أثناء تمرين الاسترخاء سواء كان موسيقى أو قرآن0

3 -تقييم سلوكيات المريض أثناء الألم (Richard et. Al. ألم (UAB) Pain behavior Scale (1982) والتي تتكون من 10 سلوكيات تتفاوت فيها الدرجات من صفر إلى 10 والتي تشمل شكوى المريض للألم سواء بالكلام أو بالحركات ، المدة التي يستغرقها 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 للدواء0

**الأداة الثانية:** مقياس أنالوج للألم (Carrol,2000) لتقييم شدة الألم قبل وبعد تمارين الاسترخاء التكنيكي0

**الأداة الثالثة:** استمارة توضح كيفية تنفيذ تمارين الاسترخاء التكنيكي لتقليل الألم الناتج بعد العمليات الجراحية وتشتمل على اسم المريض ، التاريخ، تهيئة المريض نفسيا وفسولوجيا ، قياس العلامات الحيوية قبل وبعد الاسترخاء وسماع ما يفضل المريض سماعه، من الأصوات أثناء التمرين0

**الأداة الرابعة:** وهى لتقييم تأثير تمارين الاسترخاء على شدة الألم بعد العمليات الجراحية وتشمل قياس العلامات الحيوية وقياس شدة الألم بواسطة مقياس أنالوج قبل وبعد تمارين الاسترخاء خلال فترتين أثناء اليوم فترة الصباح وفترة بعد الظهر لمدة ثلاث أيام متتابعة بعد العملية الجراحية ويوم خروجه من المستشفى0

وقد أجريت هذه الدراسة لتقييم تأثير تمارين الاسترخاء على تخفيض الألم المصاحب للعمليات الجراحية وأوضحت نتائج هذه الدراسة الآتى:

- 1 -الغالبية العظمى من العينة كانوا نساء متعلّقات ، متزوجات وقد أجرت لهم عمليات استئصال المرارة0
- 2 -فيما يختص بشدة الألم أوضحت النتائج أن هناك فرق واضح بين المجموعتين حيث قلت شدة الألم مع المجموعة التي خضعت لتمارين الاسترخاء أكثر من المجموعة الأخرى 0 كما أن هناك فرق فى تلك المجموعة قبل وبعد التمارين حيث قلت شدة الألم بعد التمرين عن قبل التمرين بالإضافة إلى أن هناك انخفاض واضح فى شدة الألم خلال الأربع أيام0
- 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 فى المجموعتين0

- 4 - كما وجد انخفاض ملحوظ فى متوسط درجات السلوكيات التى تعبر عن شدة الألم أثناء فترة الدراسة0
- 5 - هناك اختلاف واضح بين السلوكيات التى تعبر عن الألم قبل وبعد تمارين الاسترخاء وخاصة بعد اليوم الثالث0
- 6 - فقد وجد اختلاف واضح بين المجموعتين فيما يتعلق بالشكوى الكلامية والسلوكية وتعبيرات الوجه ووضع الجسم أثناء الوقوف ، تعبيرات الجسم والحاجة للأدوية0
- 7 - وأيضاً أثبتت الدراسة أنه لا يوجد اختلاف واضح بين المجموعتين فيما يتعلق بالحركة واستخدام أدوات للمساعدة على الحركة والمدة التى يستغرقها المريض مستلقياً على ظهره0
- 8 - كما أوضحت هذه الدراسة أن ممارسة تمارين الاسترخاء مع سماع موسيقى أو قرآن كما يفضل المريض كلا منها يؤثران تأثير واضح 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 التمارين ولكن لم يثبت تغيير واضح فى ضغط الدم ودرجة الحرارة0
- 9 - وأثبتت الدراسة أن هناك فرق واضح بين الرجال والنساء حيث أثرت تمارين الاسترخاء تأثير واضحاً على النساء أكثر من الرجال بالرغم من أن متوسط درجات الألم قبل الاسترخاء كانت أعلى عند النساء من الرجال0
- 10 - كما وجد فرق واضح بين المرضى المتعلمين والغير متعلمين قبل وبعد التمرين حيث قل الألم مع المتعلمين أكثر من الغير متعلمين0
- 11 - وأيضاً وجد تغيير واضح فى النبض والتنفس مع المرضى المتعلمين بعد ممارسة تمارين الاسترخاء أكثر من المرضى الغير متعلمين ولم يحدث أى تغيير فى ضغط الدم ودرجة الحرارة0
- 12 - كما أوضحت الدراسة الحالية أنه لا يوجد فرق واضح بين المرضى المتزوجين وغير المتزوجين قبل وبعد التمرين0

### التوصيات :

- 2- يمكن استخدام تمرينات الأسترخاء التكنيكي كعمل روتيني ضمن الأعمال اليومية للممرضة قبل الجراحة مع الخطوات التشخيصية والعلاجية0
- 2- استخدام تمرينات الأسترخاء التكنيكي كعمل روتيني ضمن أعمال الممرضة بعد الجراحة0
- 3- العمل على زيادة البحث في عملية التدريب على الاسترخاء على عدد أكبر من المرضى في أقسام الجراحة والأقسام الأخرى0
- 4- مقارنة تأثير استخدام الأسترخاء التكنيكي على الآلام الحادة والمزمنة مثل السرطان
- 5- القيام بعملية مقارنة لنتائج الاسترخاء التكنيكي بعد الجراحة في أماكن جراحية مختلفة0
- 6- عمل برامج تدريبية للممرضات والأطباء لاكتساب مهارات في الاسترخاء التكنيكي لتطبيقه على مرضى الجراحة ومرضى الأقسام الأخرى لتقليل حدة الألم والمساعدة في سرعة الشفاء0