

Ból przewlekły to problem, z którym zmagają się coraz więcej osób w Polsce. Nie jest to tylko chwilowy dyskomfort — ból przewlekły wpływa na codzienne funkcjonowanie, pracę, relacje społeczne i jakość życia. Na szczęście w ostatnich latach rośnie dostępność nowoczesnych metod leczenia bólu, a rozwój telemedycyny i narzędzi informacyjnych daje pacjentom nowe możliwości. Tylko czy każde rozwiązanie jest dla każdego pacjenta? Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Ból przewlekły jako realny problem medyczny

Ból przewlekły definiuje się zazwyczaj jako ból trwający dłużej niż 3 miesiące, który utrzymuje się pomimo usunięcia pierwotnej przyczyny. Dotyczy wielu schorzeń: od zwyrodnień kręgosłupa, przez neuropatie, po bóle związane z chorobami onkologicznymi. Lekceważenie tego problemu prowadzi do zwiększonej liczby zgłoszeń do lekarzy różnych specjalności, a także do rosnącego zapotrzebowania na specjalistyczne poradnie leczenia bólu.



Co to zmienia w praktyce? Przede wszystkim oznacza, że ból przewlekły wymaga kompleksowej oceny i leczenia wielowymiarowego, nie tylko farmakologicznego.

Poradnie leczenia bólu – gdzie jest dostępność?

W Polsce działają poradnie leczenia bólu, które oferują diagnozę i kompleksową terapię. Jednak dostęp do takich placówek bywa ograniczony ze względu na:

- nieliczną liczbę poradni w mniejszych miastach, co wymaga dojazdów czasem kilkudziesięciu-kilkuset kilometrów,
- długi czas oczekiwania na konsultację,
- specyfikę kwalifikacji do terapii dostosowaną do indywidualnego przypadku pacjenta.

Większość klinik specjalizuje się w terapii [ustawa o zawodzie fizjoterapeuty 2015](#) bólu przewlekłego opartej na podejściu wielospecjalistycznym: farmakologii, fizjoterapii, neurostymulacji, a czasem też nowoczesnych technologiach terapeutycznych, takich jak terapie medyczną marihuaną.

Co to zmienia w praktyce? Pacjenci powinni przygotować się na konieczność planowania wizyt i ewentualnych dojazdów, a także na to, że proces diagnozowania i kwalifikacji do terapii może zająć trochę czasu.

Telemedycyna po COVID-19 – nowe możliwości dla pacjentów z bólem

Pandemia COVID-19 przyspieszyła cyfryzację służby zdrowia, w tym rozwój telemedycyny, czyli konsultacji lekarskich online. To ogromna zmiana dla pacjentów z bólem przewlekłym, którzy często mają ograniczoną mobilność.

Telemedycyna pozwala na:

- skonsultowanie się z lekarzem ze specjalizacją w leczeniu bólu bez wychodzenia z domu,
- przedłużanie recept na leki,
- monitorowanie efektów leczenia i odpowiednią modyfikację terapii,
- dostęp do porad i edukacji o mechanizmach bólu bez konieczności dojazdu do kliniki.

Przykładem integracji tej usługi jest platforma Releaf Cannabis (releaf.com/pl): oferuje nie tylko konsultacje telemedyczne, ale także informuje o wskazaniach i wadze kwalifikacji do terapii medyczną marihuaną. To istotne, bo nie każdy pacjent z bólem może dostać takie leczenie — jest to proces ściśle monitorowany.

Co to zmienia w praktyce? Zdalne konsultacje minimalizują bariery związane z dojazdami, a pacjent zyskuje szybki dostęp do informacji i specjalistycznej opieki.

Fizjoterapia i podejście do mechanizmów centralnych bólu

Leczenie bólu przewlekłego to nie tylko leki. Coraz większą rolę przypisuje się fizjoterapii skoncentrowanej na mechanizmach centralnych, czyli procesach zachodzących w ośrodkowym układzie nerwowym, które wpływają na odczuwanie bólu.

W praktyce oznacza to stosowanie terapii ruchowej, technik neurofizjologicznych, oraz edukacji pacjenta, które mają na celu zmniejszać nadreaktywność nerwową i poprawiać funkcjonalność. Wsparcie fizjoterapeutów często odbywa się zarówno w tradycyjnej formie jak i — częściowo — zdalnie.

Co to zmienia w praktyce? Komplikacje w neurologicznym podłożu bólu przewlekłego wymagają współpracy wielu specjalistów i regularnej pracy pacjenta nad sobą, co może wpłynąć na efektywność leczenia i satysfakcję z terapii.

Kto może skorzystać z nowych opcji terapeutycznych?

Podsumowując, nowoczesne terapie bólu — od telemedycyny, przez finą fizjoterapię, po terapię medyczną marihuaną — nie są uniwersalnym rozwiązaniem dla wszystkich. Wskazania i kwalifikacja do terapii muszą być indywidualnie oceniane przez specjalistę, ponieważ:

1. Ból przewlekły ma różne przyczyny i mechanizmy.
2. Nie każdy pacjent toleruje lub kwalifikuje się do konkretnej metody leczenia.
3. Dostępność terapeutyczna zależy od miejsca zamieszkania, możliwości finansowych i systemu opieki zdrowotnej.
4. Wymagana jest świadomość pacjenta i jego aktywne zaangażowanie w proces leczenia.

Podsumowanie

Nowe opcje terapeutyczne w Polsce, zwłaszcza rozwój telemedycyny i platform informacyjnych takich jak Releaf Cannabis, znacząco zwiększają dostępność leczenia bólu przewlekłego. Jednak nie każdy pacjent z bólem będzie mógł z nich od razu skorzystać. Kluczowa jest prawidłowa kwalifikacja do terapii i odpowiednie dopasowanie metod do indywidualnych potrzeb chorego.



Dzięki połączeniu nowoczesnych technologii, fizjoterapii oraz holistycznego podejścia do pacjenta możliwe jest coraz skuteczniejsze radzenie sobie z bólem przewlekłym. To wymaga jednak zarówno od systemu opieki zdrowotnej, jak i od samych pacjentów zaangażowania, edukacji i cierpliwości.

Co to zmienia w praktyce? Jeśli cierpisz na ból przewlekły, warto poszukać specjalisty od leczenia bólu, sprawdzić możliwości telemedycyny i korzystać z rzetelnych źródeł informacji. Terapia jest dostępna — ważne, aby wybrać ją świadomie i dostosować do własnej sytuacji.