



POSTOPERATİF AĞRI YÖNETİMİ VE ALTERNATİF UYGULAMALAR

Arş.Gör.Sevban Arslan* Yrd.Doç.Dr. Ayda Çelebioğlu **

*Atatürk Üniversitesi Erzurum Sağlık Yüksekokulu

** Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim

Özet

Ağrı, ameliyat sonrası yakınmaların başında gelir. Postoperatif ağrı, cerrahi travma ile başlayan , giderek azalan ve doku iyileşmesi ile sonlanan akut bir ağrıdır. Postoperatif ağrı yönetiminde, farmakolojik yöntemler, cerrahi yöntemler ve nonfarmakolojik yöntemler kullanılır. Nonfarmakolojik yöntemler son yıllarda kullanımı yaygınlaşan ve alternatif ya da tamamlayıcı yöntemler olarak da adlandırılan uygulamalardır.

Anahtar Kelimeler:Ağrı yönetimi, Alternatif Uygulamalar

GİRİŞ

Her yıl milyonlarca insan ameliyat olmakta ve modern cerrahi tedavi yöntemleri ile ilgili bilgi, beceri ve gelişmiş teknolojiden yararlanmaktadır. Ağrı, ameliyat sonrası yakınmaların başında gelir. Postoperatif ağrı, cerrahi travma ile başlayan , giderek azalan ve doku iyileşmesi ile sonlanan akut bir ağrıdır. Postoperatif ağrıyı etkileyen bir çok faktör vardır. Bunlar:

Hastanın fizyolojik ve psikolojik yapısı

Hastanın preoperatif dönem hazırlığı

Postoperatif dönemde hastanın psikolojik ve farmakolojik hazırlığı

Cerrahinin tipi, yeri, süresi

Postoperatif komplikasyonlar

Preoperatif ve postoperatif dönemde uygulanan anestezi teknikler

Postoperatif dönemin niteliği ve kalitesi^{1,2,3}.

Bütün büyük operasyonlar hastada ölüm korkusuna neden olur. Ölüm korkusu daha sonra yerini genel bir anksiyete ve postoperatif ağrı korkusuna bırakır. Postoperatif ağrı ve anksiyete ile baş etmede tıbbi tedavi ve yaklaşımların yanında ameliyat öncesi bilgi almanın da önemli bir yeri vardır. Özellikle yapılacak operasyona ait gerekli bilgilerin verilmediği durumlarda korkulara eklenen belirsizlik duygusu anksiyeteyi artırır. Artan anksiyete ve korku, ağrı şiddetinin de artmasına neden olur^{2,3}. Postoperatif ağrı yönetiminde amaç, hastanın rahatsızlığını en aza indirme ya da ortadan kaldırma, yan etkilerden koruma, hastanede kalış süresini azaltma ve ağrıya yönelik yakınmaların tekrarlanmamasını sağlamaktır. Ağrı yönetimi multidisipliner bir yaklaşımdır ve ekip çalışmasını gerektirir. Hemşirenin, ağrının değerlendirilmesinde ve ağrıyı giderme girişimlerinin uygulanmasında sorumluluğu vardır^{2,4,5,6, 7}. Postoperatif dönemdeki ağrı uygun bir yöntemle tanımlanır, değerlendirilir, azaltılması ya da ortadan kaldırılması amacı ile gerekli girişimler planlanır. Postoperatif dönemdeki ağrı yönetiminin doğru ve amacına uygun yapılabilmesi için var olan ağrının uygun bir yöntemle değerlendirilmesi gerekir. Ağrı değerlendirmesinde en güvenilir göstergenin hastanın kendi ağrı ifadesi olmasına karşın, ağrılarını anlatmada, tanımlamada güçlük çeken ya da tanımlayamayan hastaların da olacağı unutulmamalıdır. Ağrının değerlendirilmesinde çeşitli yöntemler kullanılır.

Ağrının öznelliği ve bireyselliği nedeni ile son yıllarda ağrı değerlendirilmesinde kullanılacak en güvenilir ölçeğin belirlenmesine ilişkin birçok çalışma yapılmasına karşın, henüz sorunu çözebilecek bir ölçeğin varlığından söz etmek olası görülmemektedir. Günümüzde ağrı değerlendirmesinde en sık kullanılan ölçekler aşağıda verilmiştir ^{1,2,4,8,9, 10}.

AĞRI ÖLÇEKLERİ

Tek Boyutlu Ölçekler

- Sözel kategori ölçeği
- Sayısal ölçekler
- Görsel Kıyaslama Ölçeği
- Burford Ağrı Termometresi

Çok Boyutlu Ölçekler

- *Mc Gill Melzack Ağrı Soru Formu
- *Dartmount Ağrı Soru Formu
- *West Haven-Yale Çok Boyutlu Ağrı Çizelgesi
- *Anımsatıcı Ağrı Değerlendirme Kartı
- *Wisconsin Kısa Ağrı Çizelgesi
- *Ağrı Algılama Profili
- *Davranış Modelleri

Bu ölçeklerin dışında ağrıyı sözel olarak ifade edemeyen hastalarda ve küçük çocuklarda kullanılan bazı değerlendirme yöntemleri vardır. Bunlar genellikle davranışsal ve fizyolojik yanıtların değerlendirildiği yöntemlerdir^{9,11}.

Postoperatif Ağrı Yönetiminde Kullanılan Yöntemler

Postoperatif ağrı yönetiminde, farmakolojik yöntemler, cerrahi yöntemler ve non farmakolojik yöntemler kullanılır. Farmakolojik uygulamalar doktor istemi ile uygulanan ve farklı yöntemlerle verilen ilaçlardır. Nonfarmakolojik yöntemler son yıllarda kullanımı yaygınlaşan ve alternatif ya da tamamlayıcı yöntemler olarak da adlandırılan uygulamalardır.

Farmakolojik Yöntemler

Ağrı yönetiminin amacı yan etki görülmeden ya da minimal yan etki ile ağrının maksimal düzeyde giderilmesidir. Ağrının farmakolojik yöntemlerle kontrolünde endojen algojenik maddelere karşı bunların sentezini inhibe eden ya da ağrı duyusunun beyine iletilmesini bloke eden maddelerin

Sevban Arslan, Ayda Çelebioğlu: Postoperatif Ağrı Yönetimi Ve Alternatif Uygulamalar

kullanılması şeklinde bir yaklaşım söz konusudur. Farmakolojik yöntemlerle ağrı kontrolünde narkotik ve narkotik olmayan analjezikler kullanılmaktadır.

Farmakolojik Yöntemlerle Ağrı Yönetiminde Önerilen İlkeler

- İlaçlar etkili dozda kullanılmalı,
- Narkotik korkusundan vazgeçilmeli
- Analjezikler “gerektiğinde” değil “saatinde” uygulanmalı
- İlaç dozu, hastanın gereksinimine göre bireyselleştirilmeli
- İlacın etkisi değerlendirilmeli
- Doz, ağrının süresine ya da alışkanlığa göre değil, ağrının şiddetine göre ayarlanmalı
- Hasta için en uygun verilme yolu kullanılmalı
- Hasta kontrollü analjezi uygulanacaksa; cihaz hastaya tanıtılmalı, alarm ve butonlar konusunda bilgi verilmelidir^{1,2, 3,12,13}.

Cerrahi Yöntemler

Bu yöntem merkezi sinir sistemine giden ağrı yollarının belirli bölgelerde kesilmesine dayanır. Ancak ağrı kontrolünde bu yöntem hem cerrahi girişimlerin sınırlı bir alanda etkili olması, hem de cerrahi girişim sonrası ortaya çıkan bazı yan etkilerin ağrı kadar önemli sorunlar doğurabileceği düşünülerek en sona bırakılmaktadır¹³.

Nonfarmakolojik-Alternatif-Tamamlayıcı Yöntemler

Bu uygulamalar analjezikler kullanılmadığında ve/veya etkileri yetersiz kaldığında, ilaçların etkisini artırmak için farmakolojik yöntemler ile birlikte ya da tek başlarına kullanılırlar. Postoperatif ağrı yönetiminde kullanılan nonfarmakolojik girişimler ağrıyı azaltır, yan etkileri azdır ve hastanın özbakımını güçlendirmesinde önemli rol oynar^{2,3, 14,15,16}.

Bilişsel Teknikler : Ağrının algısal, duygusal, davranışsal boyutu olduğu ve ağrılı kişinin sadece algısal değil bireyin ağrıya verdiği anlamlarla ilgili olduğu varsayımından hareketle oluşmuştur. Gevşeme, dikkati başka yöne çekme ve hipnoz bilişsel teknikler içinde yer alır.

****Birçok gevşeme tekniği vardır.**Öğrenilmesi ve uygulanması kolaydır. Ameliyat sonrası hasta tarafından gevşeme tekniklerinin kullanılması hastanın rahatlamasına ve anksiyetesinin azalmasına yardımcı olur. Gevşeme tekniği ameliyat sonrası ağrıyı azaltmada kullanılan yaygın bir teknik olarak saptanmıştır^{12,14, 15, 17, 18,19}.

****Dikkati başka yöne çekme tekniği,** dikkati ağrıdan uzaklaştırarak ağrının algılanmasındaki şiddeti azaltır. Bu tekniğin kullanılmasındaki amaç, ağrıya toleransı artırmak ve ağrıya duyarlılığı azaltmaktır. Müzik dinleme, televizyon izleme, kitap okuma ve düşünme bu yöntemde yer alır. Dikkati başka yöne çekmenin ağrıyı azaltmada kullanılan bir yöntem olduğunu destekleyen kaynaklar bulunmaktadır^{1,2,7,12,13,15, 18}.

****Bunlardan başka hipnoz** yönteminin de ağrıyı azaltmada kullanılabileceğini belirten çalışmalar vardır^{2,3, 15}.

Fiziksel Teknikler: Transkutan sinir stimülasyonu (TENS), sıcak ve soğuk uygulama, egzersiz, pozisyon verme, hareket kısıtlama / dinlendirme ve masaj postoperatif ağrıyı gidermek için kullanılan fiziksel teknikler içinde yer alır.

****Transkutan sinir stimülasyonu,** bir elektro-analjezi yöntemidir. Postoperatif ağrı kontrolü için insizyonun her iki yanına yerleştirilen elektrotlarla uygulanır. Narkotik alımını ve ağrı şiddetini azaltma etkisi vardır^{2,3,16}.

****Soğuk uygulama / kriyoterapi,** terapötik etki sağlamak amacı ile yapılan uygulamadır. Bu uygulama, soğuk kompresler, soğuk spreyleyler, soğuk banyolar ve buz masajını içerir. Sinir lifleri ve reseptörlerinin ısınısını düşürerek deri duyarlılığını azaltır. Venöz konstruksiyon yolu ile kanamayı ve ödemi azaltarak ağrıyı hafifletir^{2,3,13, 16}.

****Sıcak uygulama,** genellikle operasyondan kırk sekiz saat sonra ve diğer tedavilerle kombine olarak kullanılır. Yüzeysel ya da derin uygulama yapılabilir. Yüzeysel uygulamalar sıcak kompresler, ılık banyo ve parafin uygulamasını içerir. Ultrason gibi derin uygulamalar, üç beş santimetre derinlikteki dokuların sıcaklığını artırabilir. Sıcak uygulama, ısı reseptörleri aracılığı ile ağrıyı inhibe eden refleksleri harekete geçirir ve vazodilatasyon etkisi ile ağrıyı azaltır^{2,16}. Yapılan bir çalışmada cerrahi girişim sonrası ağrıyı gidermek amacı ile hastaların % 44'ünün sıcak uygulama yöntemini kullandıkları belirlenmiştir¹³.

****Egzersiz,** aktif pasif hareketleri, yatak hareketlerini ve ambulasyonu içerir. Egzersiz hareketi artırır ve sürekliliğini sağlar, kan akımını artırır, kasların spazm ve kontraktürlerini önleyerek ağrıyı

Sevban Arslan, Ayda Çelebioğlu: Postoperatif Ağrı Yönetimi Ve Alternatif Uygulamalar

hafifletir¹⁶. Bir araştırmada egzersiz ameliyat sonrası ağrıyı gidermede sık kullanılan(%50.1) bir yöntem olarak tercih edilmiştir¹³.

****Pozisyon verme**, hastaya yardımcı olmak ya da onu desteklemek amacı ile uygulanır. Bu uygulama, yastıklar, özel yataklar ve ağırlık kaldırma ile desteklenir. Sonradan ağrı gelişimini önleyen ve akut ağrıları azaltan pozisyon değişikliği, kan dolaşımını artırır, kasların kasılmasını ve spazmını önler¹⁶. Yapılan bir çalışmada¹⁷ pozisyon verme ameliyat sonrası en yaygın kullanılan nonfarmakolojik yöntem olarak saptanmıştır.

****Hareketi kısıtlama/dinlendirme**, kesin yatak istirahati gereken ve traksiyonda olan hastalar için uygulanır. Ancak ağrıyı kontrol etmek için tek başına kullanılmamalıdır. Kırıklarda ve sırt ameliyatlarında kullanılır. Hareketi kısıtlama aynı zamanda ödem oluşumunu azaltabilir¹⁶.

****Masaj,friksiyon, tapotman, petrisaj, efloraj** gibi tekniklerin kullanımındır. Losyon, yağ, pudra ya da buz kullanılarak uygulanır. Masaj genellikle diğer tedavilerle kombine bir şekilde kullanılır^{12,16,17}. Nixon ve arkadaşları²⁰ masajın ağrıyı azaltmada rolü olduğunu belirtmişlerdir.

Birçok alanda kullanımı giderek yaygınlaşan nonfarmakolojik-alternatif-tamamlayıcı yöntemlerin ameliyat sonrası ağrı yönetiminde de kullanımı çok sayıda araştırma ile desteklenmektedir. Bu yöntemlerin kullanımının hemşireler tarafından bilinmesi ve hastalara öğretilmesi ameliyat sonrası ağrı ile baş etmede hastalar için oldukça önem taşır.

Kaynaklar

- 1- Kocaman G. Ağrı, hemşirelik yaklaşımları. Saray medikal yayınları İzmir 1994
- 2- Özbayır T. Ağrı yönetimi ve hemşirelik bakımı. Ulusal Cerrahi Kongresi Cerrahi Hemşireliği Seksiyonu Panel ve Bildirileri Kongre Kitabı. 15-19 Mayıs Antalya,2002
- 3- Uyar M. Ulusal Cerrahi Kongresi Cerrahi Hemşireliği Seksiyonu Panel ve Bildirileri Kongre Kitabı. 15-19 Mayıs Antalya 2002
- 4- Coll MA.,Jemel R M.,Mead D. Postoperative pain assesment tools in day surgery: literature review. J Adv Nurs 46;2, 2004
- 5- Mac Lellan K. Postoperative pain: Strategy for improving patient experiences. J Adv Nurs 46;2, 2004
- 6- Musclow SL.,Sawhney M., Watt-Watson J. The emerging role of advanced nursing practice in acute pain management throughout Canada. Clinical Nurse Specialist 16 ,2002
- 7- Seers K., Carroll D. Relaxation techniques for acute pain management : a sistematic review. JAdv Nurs 27;3,1998
- 8- Chung I et al. Nurses' assesment of postoperative pain. J.Korean Med Sc, 16, 2001
- 9- Eti Aslan F. Ağrı değerlendirme yöntemleri. Cumhuriyet Üni.Hemşirelik Yüksekokulu Derg.6;1, 2002
- 10- Twycross A. Educating nurses about pain management. Journal of Clinical Nursing 11;6, 2002
- 11- Çelebioğlu A., Polat S. Yenidoğanda ağrı değerlendirmesi Sendrom 16;4, 2004
- 12- Sileen A.,Heston RN. Clock Watchers.Healthcare Professional Version. <http://adult.pain.nursing.uiowa.edu>
- 13- Uğurlu AG. Cerrahi Girişim deneyimi Olan ve Olmayan Erişkin Bireylerin Geleneksel Ağrı geçirme Yaklaşımlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.İstanbul ,2002
- 14- Doody SB.,Smith C.,Webb J. Nonpharmacologic interventions for pain management Crit Care Nurs Clin North Am 3;1, 1991
- 15- Petry JJ. Surgery and complementary therapies; a review. Alternative Therapies. 11 ;6, 2002
- 16- Va / DoD Clinical practice guideline for the management of post-operative pain.www.moving-lines.com
- 17- Carroll C.et al. Pain Management . American Journal of Critical Care 8 ;2,1999
- 18- Good M et al. Relaxation and music to reduce postsurgical pain.J Adv Nurs 33;2, 2001
- 19- Good M., Moore SM. Clinical practice guidelines as a new search of middle-range theory: focus on acute pain . Nursing Outlook 44, 1996
- 20- Nixon M et al. Expanding the nursing repertoire: The effect of massage on post-operative pain . J Adv Nurs 14;3,1997