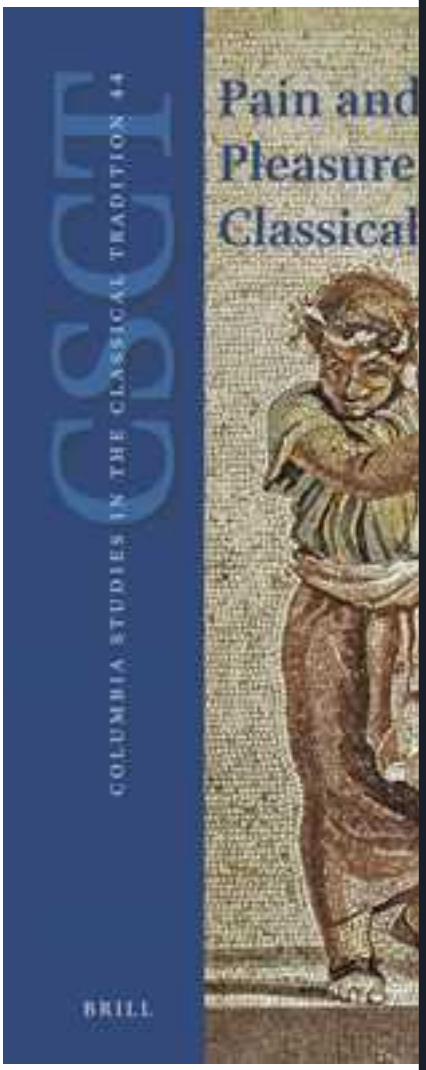
Ağrı

Dr. Ayşegül Ketenci



History of Pain Management

1500-1300 BC
Ancient Cultures

Believed pain outside of visible injury was caused by evil spirits

Pre Inca Cultures use the coca plant leaf

Opium is for pain relief by ancient cultures in Egypt, India and China

300 BC-50 AD
Early Imperial Era

Ancient Chinese Medical Texts first describe Acupuncture

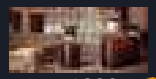
Late Antiquity

Central Nervous system detects pain

1350-1600 AD
Age of Exploration

Eastern Medicine viewed as evil by Europeans

Europeans start mixing narcotics and herbs on sponges for inhalation or applying directly to wounds.



1820-1870's
Industrial Age

Pain can be minimized or relieved

Morphine is industrially produced in Germany and USA

Chloroform and Ether are used as inhaled anesthetics

1950-1990
Mid to Late 20th Century

Pain is both a Physiological and Phycological Problem

1965 Gate Control Theory is introduced by Ronald Melzak and Patrick Wall

Wilbert Fordyce begins using Operant Conditioning and other behavioral phycology approaches to treat Chronic pain

1500 B.C.
2020 A.D.

460-400 BC
Classical Period

Pain caused by imbalance of in the four Humors

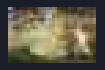
Hippocrates acknowledges use of Opium

First Applications of Hot/Cold Remedies, Blood Letting and other herbal remedies

1150 -1300 AD
Middle Ages

Pain is punishment from God.

First Documented use of Narcotics for painful operations



1670-1683 AD
Renaissance

Pain is inevitable and a sign of life

Laudanum is introduced

First European doctors start learning acupuncture

1900-1950
Early to Mid 20th Century

1920's Neurosurgery and Psychotherapy are recommended options for pain relief

1947 William Livingston establishes a Research based Pain Clinic

1950 Lamaze a breathing technique is developed to help manage childbirth pain

1954 Dr. John Bonica writes the first comprehensive textbook of pain treatment options around the world

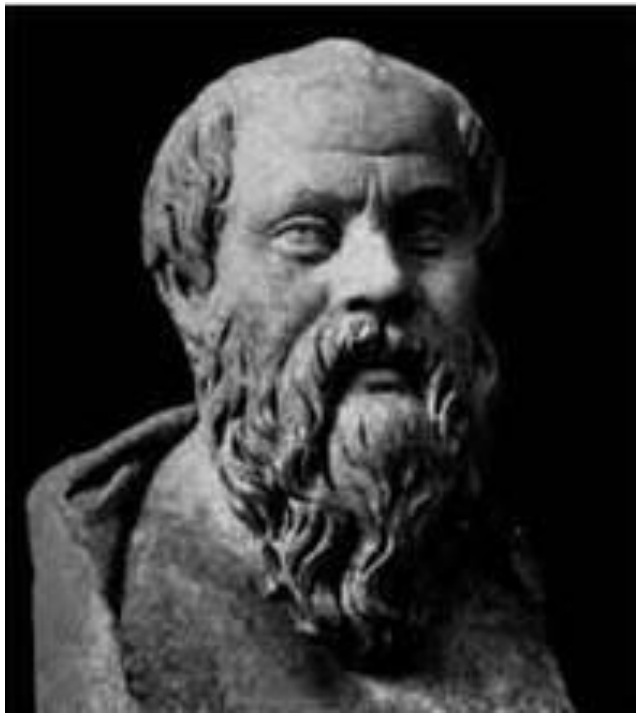
1990's - Present
Information Age

Pain is individualized and can be helped through a multimodal personalized plan

1990 Medical community recognizes the need for non pharmacological treatments for pain relief

2019 Japanese researchers target REV-ERB's as a treatment for chronic pain.

Ağrı ???



- Çağlar boyu acı ve ağrı, hekime başvurunun temel nedeni olmuştur.
- Moleküler ve biyolojik fonksiyonların kompleks fizyolojik adaptasyonu sonucu ortaya çıkan bir tablo olmakla beraber, ***kişisel bir deneyimdir.***

Review

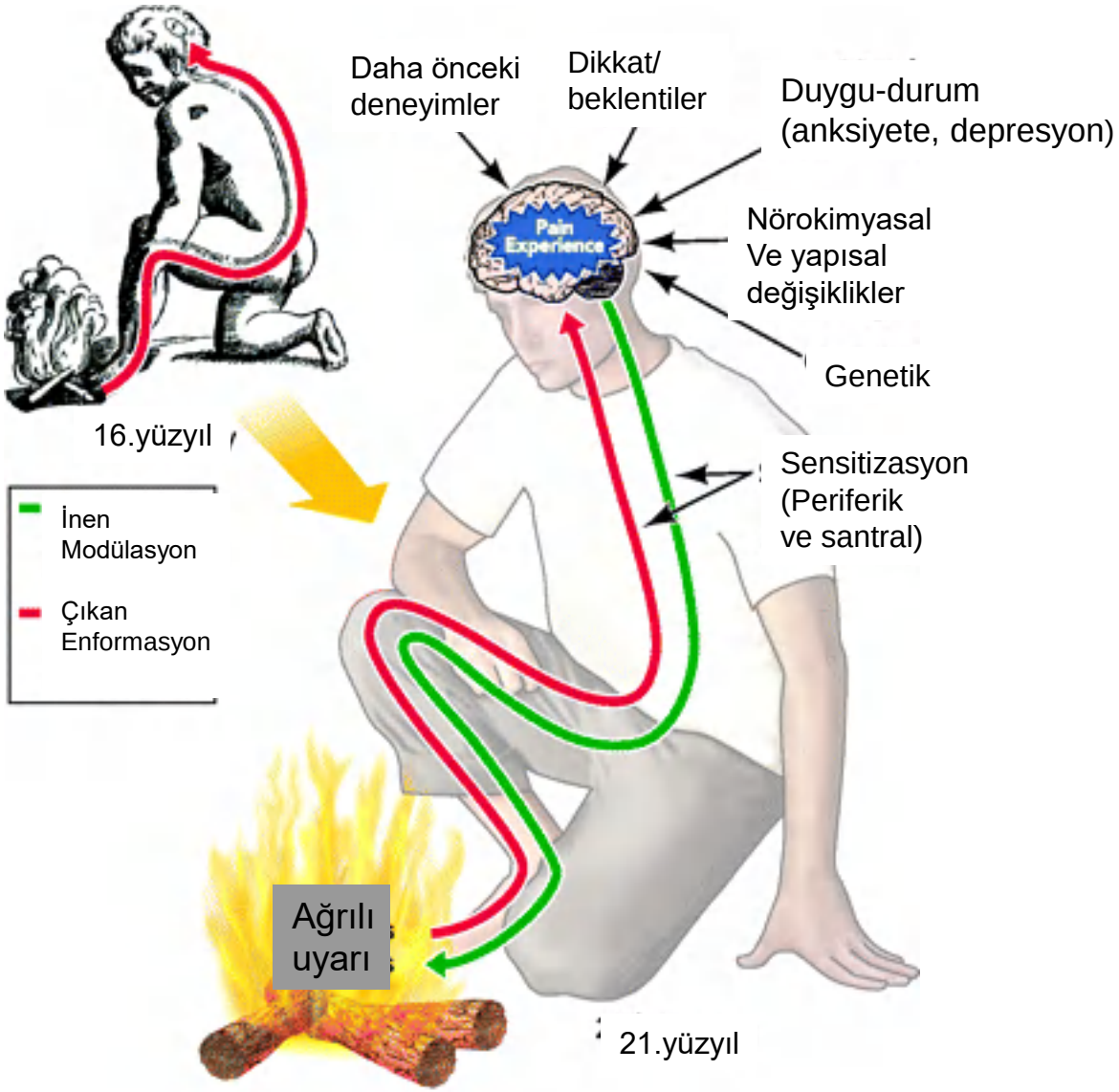
OPEN

PAIN REPORTS®

Reconsidering the International Association for the Study of Pain definition of pain

- Ağrı; kişinin kendi vücut bütünlüğü veya varlığına karşı bir tehdit olarak algıladığı somatik bir deneyimdir.

Pain Rep 2018 Mar 5 3 (02) e634


Daha önceki deneyimler
Dikkat/ beklentiler
Duygu-durum (anksiyete, depresyon)
Pain Experience
Nörokimyasal Ve yapısal değişiklikler
Genetik
16.yüzyıl
Sensitizasyon (Periferik ve santral)
İnen Modülasyon
Çıkan Enformasyon
Ağrılı uyarı
21.yüzyıl

Somatik /Viseral Ağrı

Somatik	Viseral
• Nosiseptörler görev alır • Genelde iyi lokalize • Bıçaklanma, kesilme, ezilme gibi • Yüzeyel (cilt, kas gibi) veya derin (kemik, eklem gibi) olabilir.	• Germe, hipoksi veya inflamasyona duyarlı düz kaslar veya içi boş organlardan kaynaklanır. • Genelde yaygın, kötü lokalizedir. • Terleme, bulantı, nabız ve tansiyon değişikliği gibi otonom değişikliklerle beraber olabilir.

Curr Opin Support Palliat Care 2012; 6(1):17-26.

Ağrı Tipleri...

- Nosiseptif
- Nöropatik
  - Periferik
  - Santral
- Santral sensitizasyon
- Nosiplastik

Santral sensitizasyon

- Kronik travmatik boyun ağrısı, fibromiyalji, osteoartrit, migren, irritabl barsak sendromu, kronik yorgunluk sendromu, pediatrik ağrı, bel ağrısı, non-travmatik boyun ağrısı, kansere bağlı ağrı ve RA'de saptanmış

- Lateral epikondilit, tendinopatiler ve omuz ağrısında çok daha nadir

J Clin Med. 2021 Jul 21;10(15)-3203

Nosiplastik ağrı ve santral sensitizasyon farkları

Şart

- En az üç aydır
- Bölgesel olacak
- Nosiseptif mekanizma ile açıklanamayacak
- Nöropatik mekanizma ile açıklanamayacak
- Ağrı aşırı duyarlılığının bulguları olacak (statik veya dinamik allodini, sıcak veya soğuk allodinisi ve/veya hipersensitivite değerlendirmesi sonrası ağrılı his gibi)

Şart

- En az üç aydır
- Primer nosisepsiyon alanı dışında diffüz, yaygın ağrı
- Doku hasarı veya nosisepsiyonla uyumsuz
- Dominant ağrı mekanizması olarak nöropatik ağrı ekarte edilmiş olacak

J Clin Med. 2021 Jul 21;10(15)-3203

Nosiplastik ağrı ve santral sensitizasyon farkları

Opsiyonel

- Ağrı bölgesinde ağrı hipersensitivite bulgusu olduğu anamnezi (dokunma, hareket, basınç, sıcak/soğuğa duyarlılık gibi)
- Komorbiditelerden en az birisi olacak

Opsiyonel

- Santral sensitizasyon ölçeğinden en az 40/100 alacak

J Clin Med. 2021 Jul 21;10(15)-3203

Komorbiditeler...

- Sese, ışığa ve/veya kokuya artmış duyarlılık
- Gece sık uyanma ile beraber olan uyku bozukluğu
- Yorgunluk
- Kognitif problemler

J Clin Med. 2021 Jul 21;10(15)-3203

NEDEN KONUŞUYORUZ…..

Post-Covid-Long Covid

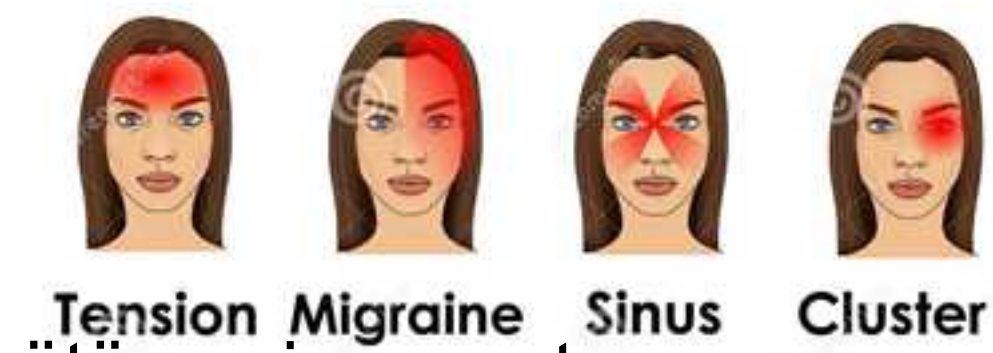
- Covid sırasında görülen semptomların 12 haftaya kadar uzaması
- 12 haftadan daha uzun sempto etmesi
- Daha önce var olan ağrıların artması veya olmayan ağrı modellerinin gelişmesi

Genelde santral ağrı veya nosiplastik ağrı…

52. Geleneksel ÇUBUKÇU Günleri
Online
Post-COVID-19 Sendromu: Bizi Neler Bekliyor?
26 Kasım 2021
Ord. Prof. Dr. Osman Cevdet Çubukçu
Çubukçu Ödülleri
Davet
Kurullar
Genel Bilgiler
Bilimsel Program
Scientific Program
Kayıt
Registration
İletişim

Ağrı neden oluşur?- Baş ağrısı...

- Yansıyan ağrı: Hipertansiyon, glokom, sinüzit....

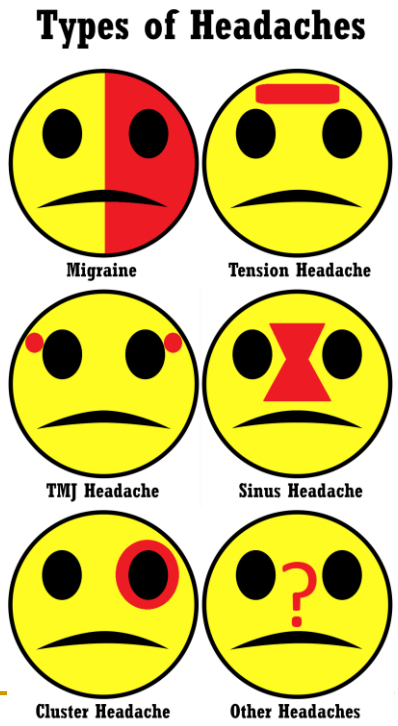


- Kas kökenli ağrılar: kötü pozisyon, stres, vitamin, mineral eksiklikleri...

Download from
Dreamstime.com

Ağrı neden oluşur?- Baş ağrısı...

- Eklem kökenli ağrılar: Çene, boyun...



Ağrı neden oluşur?- Boyun ağrısı...

- Kas kökenli...
- Eklem kökenli..
- Kemik kökenli...

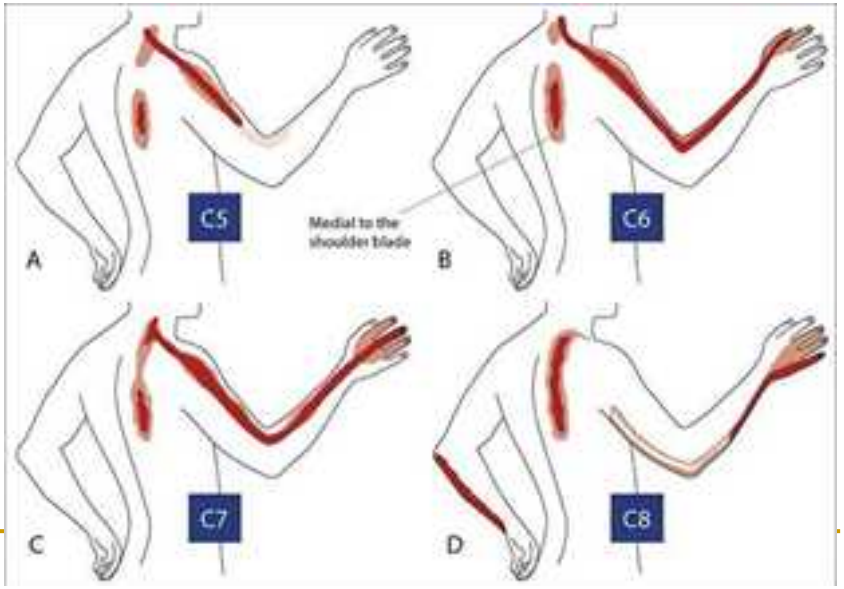
Ağrı neden oluşur?- Boyun ağrısı...

- Kas kökenli...

  Lordozda düzleşme...

  Miyofasiyal ağrı sendromu

- Disk hernisi...
- Osteoartrit...



Lordozda düzleşme

- Genetik yatkınlık
- Servikal travma
- Dejenerasyon
- Kötü ergonomik koşullar
- Monitör karşısında uzun süre geçirme
- Cep telefonu aşırı kullanımı

Forward head (baş önde) postür

- Text neck
- Tech neck
- Smartphone neck

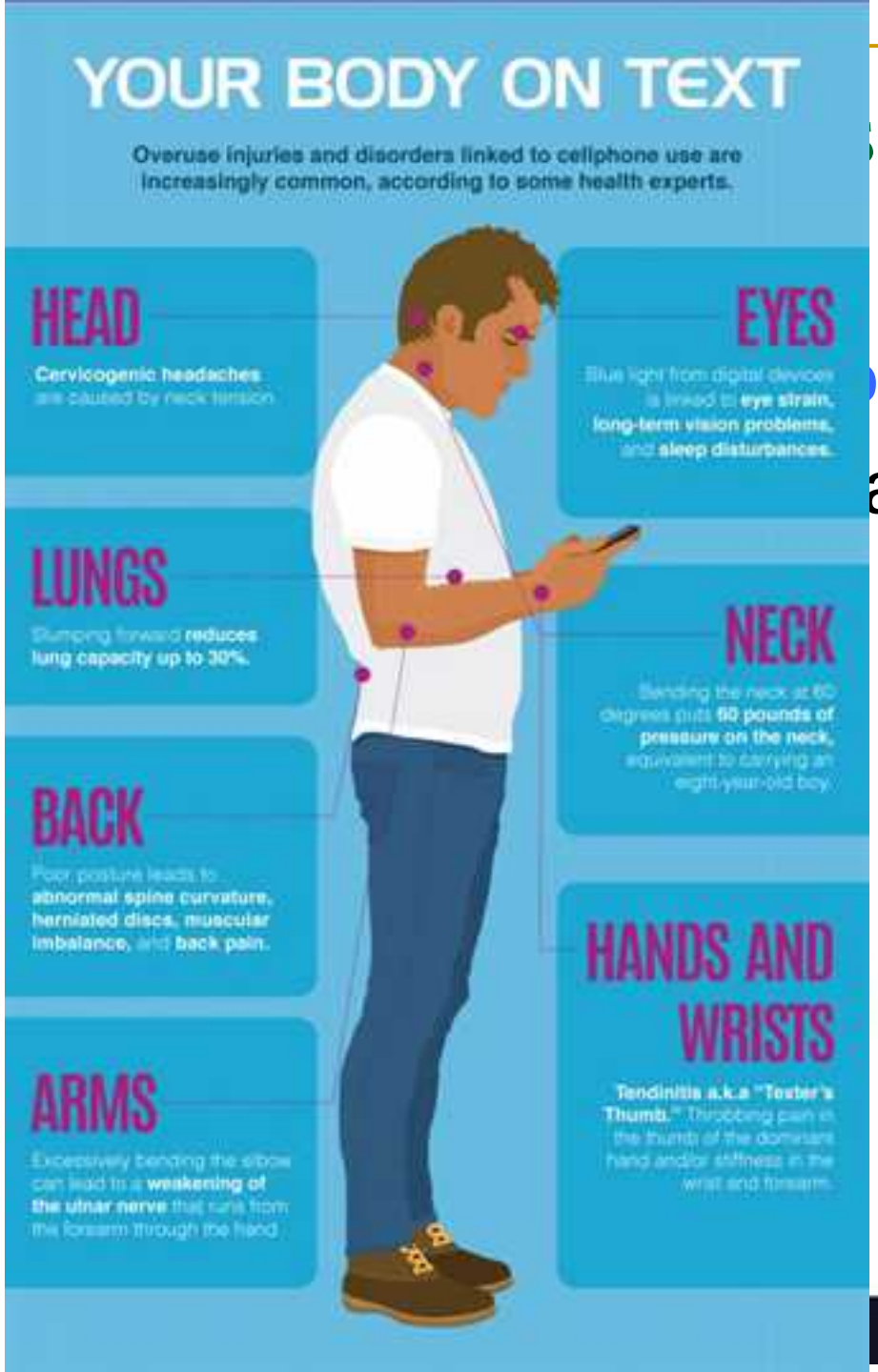
- Kraniovertebral açı ile ağrı ve fonksiyonel kayıp korele bulunmuştur.

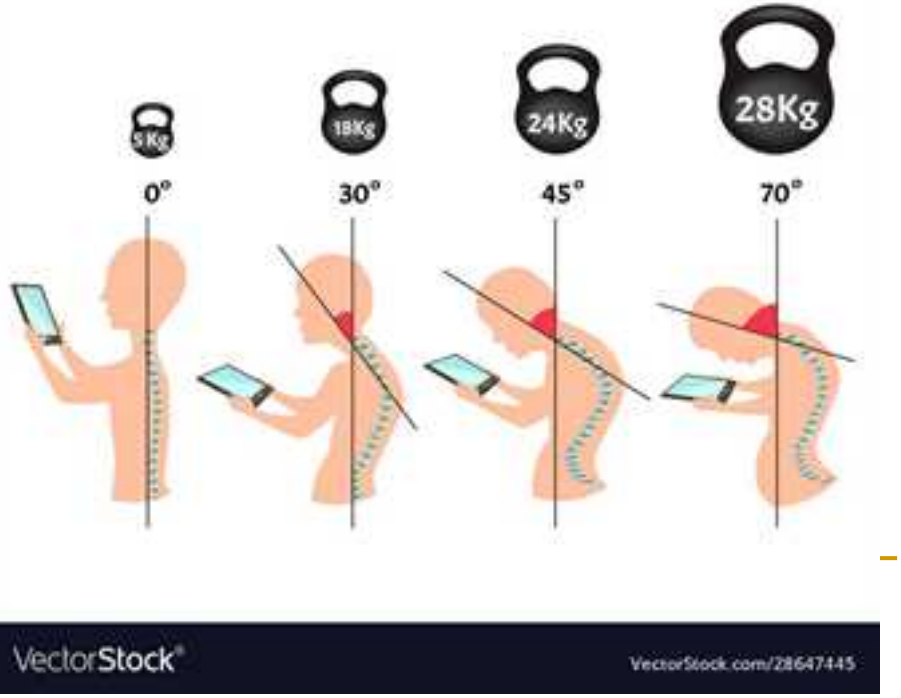
Kim EK. J Phys Ther Sci 2016; 28: 2929.

s önde) postür

onemli sebeplerindendir.

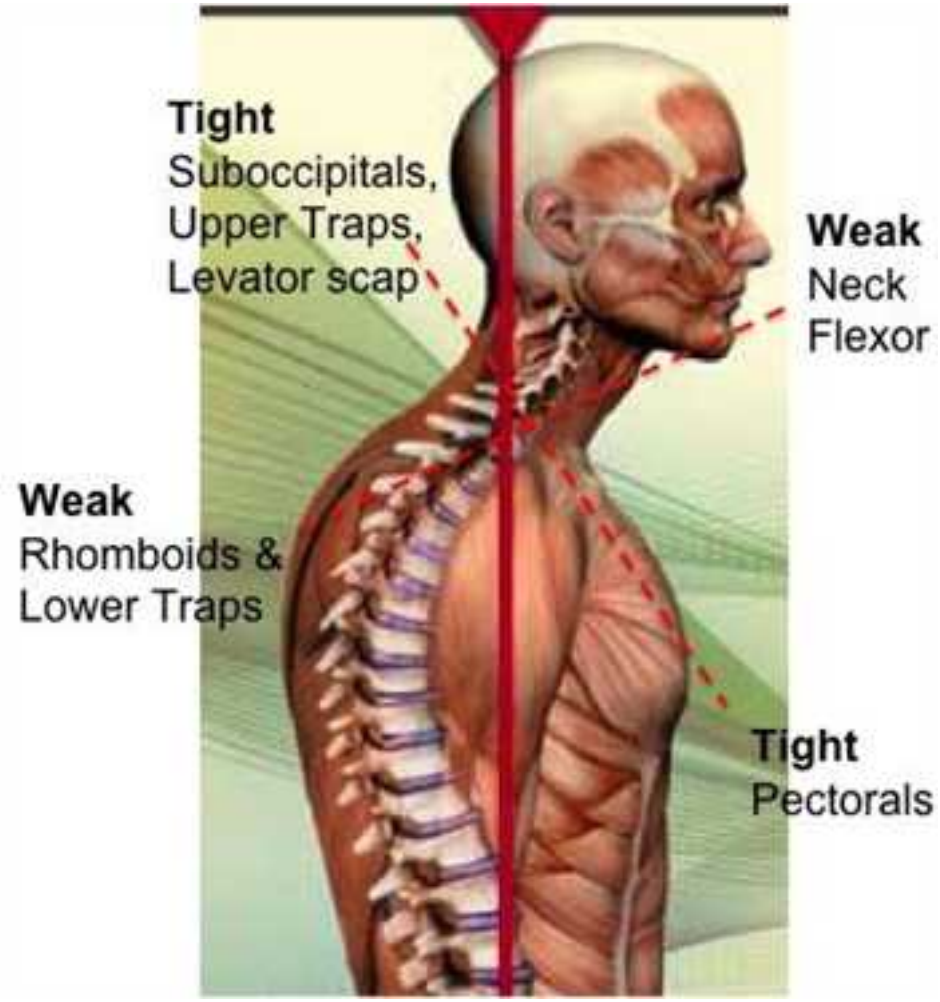
apula kas boyu uzar ve



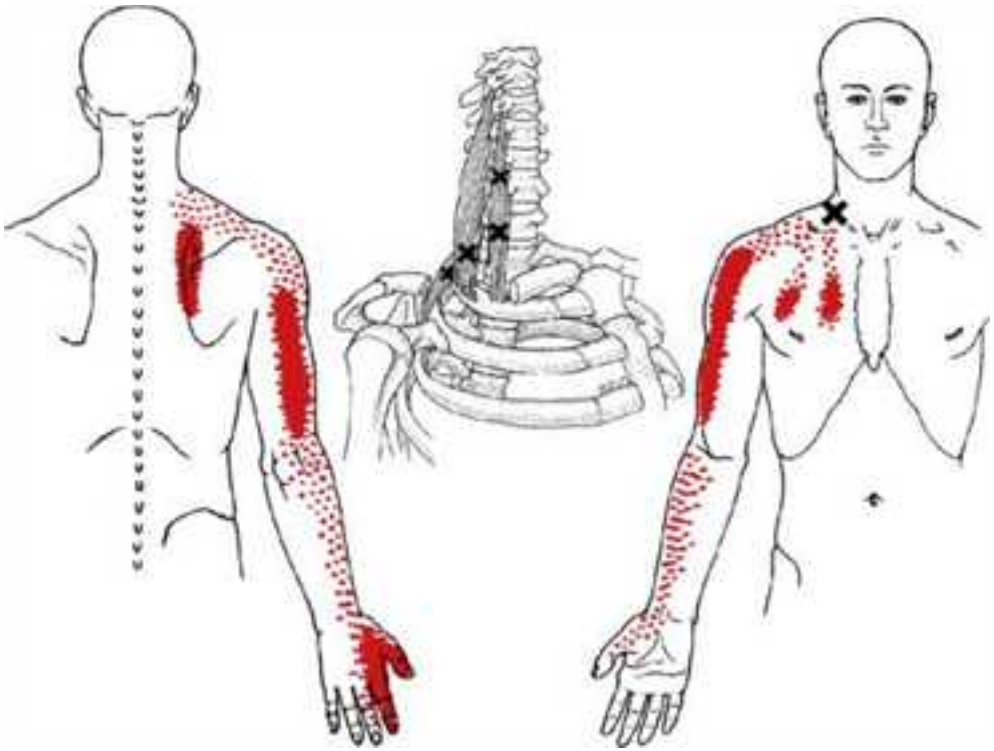


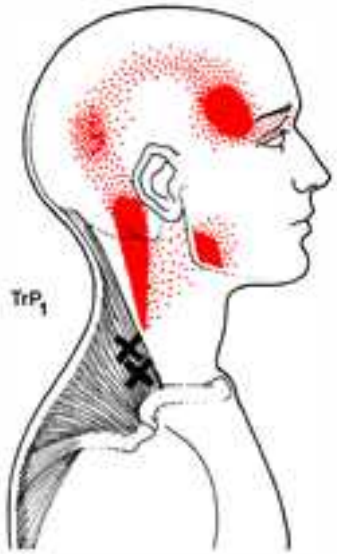
Üst çapraz (upper crossed) sendrom

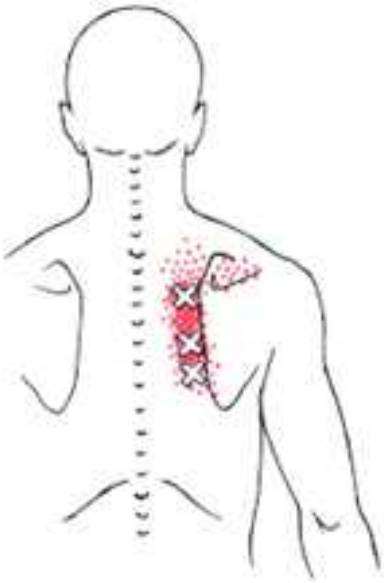
- Sıklıkla baş önde pozisyonu ile birliktedir
- Bu kompleks duruş bozukluğu da boyun ağrısı nedenlerden biridir.

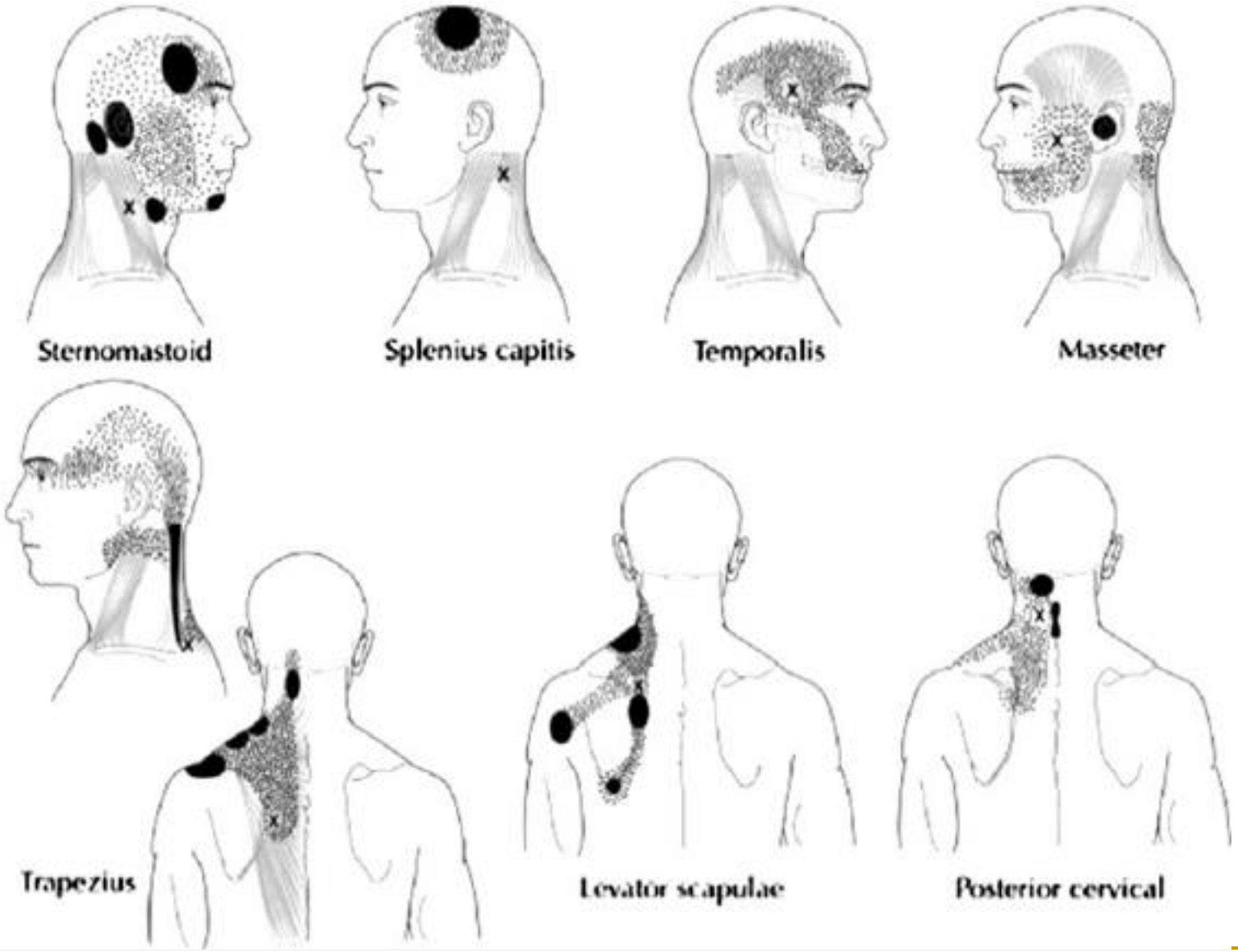


Miyofasiyal ağrı







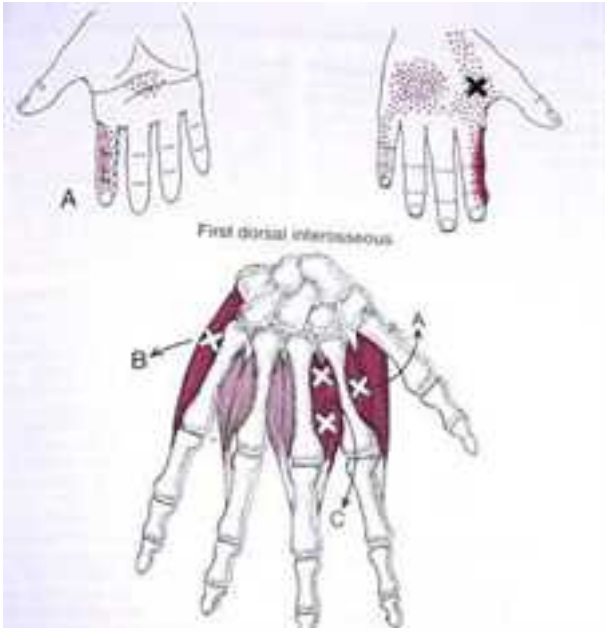

Sternomastoid
Splenius capitis
Temporalis
Masseter
Trapezius
Levator scapulae
Posterior cervical

International Journal of
Environmental Research and Public Health

MDPI

Article

Effects of Ischemic Compression on Trigger Points in the First Dorsal Interosseous Muscle in Patients with Thumb Carpometacarpal Osteoarthritis



5. Conclusions

The ischemic compression of FDI-MTrPs is an appropriate part of a multimodal treatment to decrease local pain sensitivity in patients with CMC OA. Further studies including a control group and longer treatments are needed to better understand the effects of the ischemic compression of MTrPs in patients with CMC OA.

Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 14;18(6):2961.

TEDAVİ...

Kas iskelet sistemi hastalıklarında kılavuzlar..

- Mümkün olduğunca aktif kal,
- Gerekirse sıcak veya soğuk uygulama yap
- Çalışma şartlarına, oturmana, yatmana dikkat et
- Egzersiz yap
- Bunları sağlamak için gerekirse ilaç tedavilerinden yararlan

Beslenme- Diyet Antiinflamatuar İndeksi

Food parameters	Overall inflammatory effect score
Alcohol (g)	−0·278
β-Carotene (mg)	−0·584
Carbohydrate (g)	0·097
Cholesterol (mg)	0·110
Total fat (g)	0·298
Fibre (g)	−0·663
Folic acid (mg)	−0·190
Garlic (g)	−0·412
Fe (mg)	0·032
Mg (mg)	−0·484
MUFA (g)	−0·009
Niacin (mg)	−0·246
n-3 Fatty acids (g)	−0·436
n-6 Fatty acids (g)	−0·159
Onion (g)	−0·301
Protein (g)	0·049
PUFA (g)	−0·337
Riboflavin (mg)	−0·068
SFA (g)	0·373
Thiamin (mg)	−0·098
Trans-fat (g)	0·229
Vitamin A (RE)	−0·401
Vitamin C (mg)	−0·424
Vitamin E (mg)	−0·419
Zn (mg)	−0·313
Flavan-3-ol (mg)	−0·415
Flavones (mg)	−0·616
Flavonols (mg)	−0·467
Flavonones (mg)	−0·250
Anthocyanidins (mg)	−0·131
Isoflavones (mg)	−0·593

Flavonoid içeren; maydanoz, kırmızı pancar, kırmızı lahana, havuç, kayısı, domates, patates, soğan, patlıcan, elma, armut, şeftali, çay

Teşekkürler….