



UW Medicine

## Утоление Боли после Хирургии Позвоночника

*Что следует ожидать*

*В этой листовке описываются различные типы боли, которые Вы можете испытывать после операции на позвоночник. Листовка объяснит Вам чем мы можем помочь в утолении Вашей боли.*

### Какого характера боль я буду испытывать после хирургической операции?

Хирургическая операция вызывает (краткосрочно) *острую* боль. Острая боль является частью процесса заживления.

После операции Вы испытаете боль в связи с:

- Хирургической раной
- Повреждением тканей
- Воспалением – естественной реакцией организма на травму.

### Как достигается утоление боли после хирургии?

Утоление боли является важной составной процесса Вашего восстановления. Мы окажем Вам содействие в утолении Вашей боли и предпримем все возможные усилия в достижении Вашего комфорта.

**Это однако не означает, что на какое-то время Вы будете полностью избавлены от боли.** Наша задача утолить Вашу боль настолько, насколько это предоставило бы Вам возможность выполнять упражнения, которые способствуют Вашему выздоровлению. Вам следует подготовиться к тому, что по мере выздоровления и возвращения к прежней дееспособности, Вы будете испытывать неудобство.

Мы будем часто задавать Вам вопросы, определяя уровень Вашей боли. Пожалуйста сообщайте нам о Вашем самочувствии. **Ваши отзывы жизненно необходимы.**

### Опиодные Болеутоляющие

Большинство пациентов после операции принимают рецептурные обезболивающие (опиоиды). Опиоиды способствуют утолению острой боли. Их не используют для лечения других типов (хронической) боли. **Мы намерены выписывать Вам опиоиды не более 6<sup>н</sup> недель спустя операции.**



*Прикладывайте холодные компрессы со льдом на область Вашей раны (см. стр. 3, “Безлекарственное Утоление Боли”).*

## Многосторонний Подход

Мы намерены применять *многосторонний подход* (разнообразную методику) для утоления Вашей боли. Это способствует понижению риска развития некоторых проблем, связанных с приёмом опиоидов.

### В больничном покое

Поначалу большинство пациентов принимают как опиоиды, так и другие обезболивающие лекарства. Наша задача начать постепенную ограничение (уменьшение) дозы Ваших опиоидов ещё до выписки домой.

### В домашних условиях

- Продолжайте постепенную утяжку (уменьшение) дозировки Ваших опиоидов. Сначала принимайте их так, как Вам выписано. Затем начните принимать меньшую дозировку или увеличивать интервал между приёмом следующих доз, или же, и то, и другое.
- Принимая дозировку опиоидного, будьте терпеливы. Опиоидные могут занять от 20<sup>н</sup> до 30<sup>н</sup> минут до того, как они подействуют. Для достижения полного эффекта может потребоваться вплоть до одного часа.
- Если Ваш медработник разрешает Вам принимать ацетаминофен (Tylenol), Вы можете принимать его по 650 мг каждые 6 часов, или 1,000 мг каждые 8 часов. Выполнение этого указания окажет помощь в утяжке дозировки Ваших опиоидов.
- Если Вы **не** подвергались операции по фиксации позвоночника и Ваш медработник рекомендовал Вам приём *нестероидных противовоспалительных препаратов* (NSAIDs), Вы также можете принимать от 400 до 600 мг ибупрофена (Advil, Motrin) каждые 6 - 8 часов. **Не принимайте NSAID** если Вы страдаете сердечными или почечными заболеваниями или у Вас имеется история желудочно-кишечных кровотечений (кровотечения в пищеварительном канале).

## Как я могу выбрать подходящее обезболивающее лекарство?

Эта таблица поможет Вам в выборе подходящего лекарства от боли:

Уровень боли	Ощущение	Что предпринять
<b>Несильная боль</b>	Вы ощущаете боль, но она не останавливает Вас от участия в ежедневной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Принимайте Tylenol по необходимости.</li><li>• Пользуйтесь льдом по необходимости (см. стр. 3).</li></ul>
<b>Умеренная боль</b>	Боль удерживает Вас от участия в деятельности, рекомендованной Вашим медработником.	<p>Вам требуется большая мера утоления боли.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Принимайте Tylenol от 2<sup>х</sup> до 3<sup>х</sup> раз в день.</li><li>• Пользуйтесь льдом после занятий или когда бы Вы ни испытывали боль. (см. стр. 3).</li><li>• Принимайте опиоиды только по необходимости.</li></ul>

Уровень боли	Ощущение	Что предпринять
<b>Сильная боль</b>	Боль удерживает Вас от любой деятельности. Вы считаете, что для Вас непосильны такие простые задачи, как подъём с постели, одевание или хождение в туалет.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимайте Tylenol каждые 6 - 8 часов.</li> <li>• Принимайте опиоиды как указано в рецепте.</li> <li>• Пользуйтесь льдом каждые 2<sup>а</sup> – 3<sup>и</sup> часа (см. стр. 3)</li> </ul>

## Безлекарственное утоление боли

Для утоления Вашей боли:

- **Пользуйтесь ледовыми компрессами.** Каждые 2<sup>а</sup> – 3<sup>и</sup> часа, примерно на 20 минут, прикладывайте упаковку со льдом на область хирургической раны. Для предотвращения повреждения Вашей кожи, подкладывайте чистое полотенце под упаковку со льдом.
- **Отвлекайтесь.** Попробуйте расслабление, дыхательные упражнения, прослушивание музыки, чтение и другие пути сосредоточения Вашего сознания на чём-либо отличающемся от боли.

## В целях обеспечения Вашей безопасности

- **Не** пользуйтесь тёплыми грелками для Вашей спины до того, как Ваша хирургическая рана окончательно не зажила.
- Принимая опиоиды:
  - **Не** употребляйте алкоголь. В совокупности, алкоголь и опиоиды могут вызвать у Вас головокружение и замедлить Ваше дыхание. Они также могут явиться причиной смерти.
  - **Не** управляйте транспортом и машинным оборудованием.
- Храните Ваши опиоиды в недостижимом месте.
- Мы снабдим Вас рецептом на наркан (Naloxone). Этот препарат используется при передозировке опиоидов. Если Вы хотели бы разузнать о наркане подробнее, пожалуйста, посетите [stopoverdose.org](http://stopoverdose.org).
- Избавляйтесь от любых остатков опиоидов безопасным путём. В King County существует программа для избавления от долее ненужных лекарств. Для розыска расположения бачка-приёмника по месту Вашего жительства посетите <https://kingcountysecuremedicinereturn.org>. Если Вам тяжело выбраться из дома, Вы также можете затребовать преадресованный конверт для отсылки лекарства.

## Что предпринять если у меня случился запор?

Некоторые лекарства вызывают запор (затвердение стула). Для предотвращения этого:

- Употребляйте больше клетчатки. Ешьте предостаточное количество свежих фруктов и зелёных, листовых овощей.

- Употребляйте большое количество жидкостей – от 6<sup>и</sup> до 8<sup>и</sup> полных стаканов в день.
- Воспользуйтесь слабительными, как-то бисокодил (**Dulcolax**), полиэтилен гликоль (**Miralax**), сенна (**Senokot**), и докюзат (**Colace**). Вы можете приобрести их без рецепта. Каждый из них решает проблему запора по-разному. Пока Вы пользуетесь опиоидами, принимайте их по отдельности или совместно, как рекомендовано.
- В случае если эти методы недостаточны, свяжитесь с клиникой для получения дополнительных рекомендаций.

### **Куда обращаться если по истечению 6<sup>и</sup> недель мне потребуются дополнительные поставки лекарства?**

Если приближаясь к истечению 6<sup>и</sup> недель с выписки Вашего первого рецепта Вы полагаете, что Вам по-прежнему потребуются опиоиды:

- Обсудите это с с Вашим семейным терапевтом (PCP) или медработником клиники утешения хронической боли.
- Назначьте приём с врачом, выписывающим Ваше лекарство от хронической боли, *до того*, как у Вас закончится запас опиоидов.

### **Куда обращаться**

- Если Ваша боль не утихает или ухудшается, звоните медсестре в **Spine Clinic** по телефону 206.744.9340 и нажмите 2 после того, как вы услышите голос автоответчика.
- В рабочие дни, звоните в **Orthopaedic Pharmacy** по телефону 206.744.8701 в случае, если Вам:
  - Необходимо задать вопросы о Ваших обезболивающих.
  - Необходимо получить совет о том, как ограничить Ваше использование опиоидов.
  - Требуется новая поставка лекарств. Вам необходимо либо получить Ваше лекарство в **Harborview**, либо выждать 72 рабочих часа для почтовой высылки Вашей рецептурной формы на дом.
- Для получения новой партии любых других лекарств, как-то мышечных релаксантов, свяжитесь с Вашим врачом.

### **Вопросы?**

Ваши вопросы весомы. По вопросам или с озабоченностью, свяжитесь с Вашим доктором или другим медицинским работником.

В рабочие дни с 8:00 до 16:00 звоните в **Harborview Spine Center** по телефону 206.744.9340 и наберите 2, когда услышите голос автоответчика.

Вне рабочих часов, и по выходным и праздничным дням звоните по телефону 206.744.2500.

## Pain Control After Spine Surgery

### *What to expect*

*This handout describes the different types of pain you will have after spine surgery. It explains how we will help you manage your pain.*

### **What kind of pain will I have after surgery?**

Surgery causes *acute* (short-term) pain. Acute pain is a part of healing.

After surgery, you will feel acute pain from:

- The incision
- Tissue damage
- Inflammation, the body's natural response to injury

### **How is pain managed after surgery?**

Pain control is a big part of your recovery. We will work with you to manage your pain. We will do all we can to help make you comfortable.

**You will not be pain-free for some time.** Our goal is to control your pain so you can do the activities that will help you recover. You will have discomfort as you recover and become more active.

We will ask you about your pain level many times. Please tell us how you are feeling. **Your feedback is vital.**

### **Opioid Pain Medicines**

Most patients take prescription pain medicine (*opioids*) after surgery. Opioids help control acute pain. They are not used to treat *chronic* (long-term) pain. **We will prescribe opioids for no more than 6 weeks after surgery.**

### **Multi-modal Approach**

We will use a *multi-modal approach* (many methods) to control your pain. This helps lower your risk of some of the problems opioids can cause.



*Use an ice pack on the area of your surgery to help ease pain (see "Pain Control Without Medicines" on page 3).*

## In the Hospital

At first, most patients will take both opioids and other pain medicines. Our goal is to start slowly decreasing your opioid dose even before you go home.

## At Home

- Keep *tapering* (decreasing) your opioid dose. Take it as prescribed at first. Then start to take a lower dose, or wait longer between doses, or both.
- When you take a dose of opioids, be patient. It can take 20 to 30 minutes for the opioids to start working. They may not reach their full effect for almost 1 hour.
- If your provider says it is OK for you to take acetaminophen (Tylenol), you may take 650 mg every 6 hours, or 1,000 mg every 8 hours. Doing this will help you taper your opioid dose.
- If you did **not** have a *spinal fusion* and your provider says it is OK for you to take *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs), you may also take 400 to 600 mg of ibuprofen (Advil, Motrin) every 6 to 8 hours. **Do not take NSAIDs** if you have heart or kidney disease or a history of *gastrointestinal* bleeding (bleeding in your digestive tract).

## How do I know which pain medicine to take?

This table can help you decide what to take for pain:

Pain Level	How It Feels	What to Do
<b>Mild Pain</b>	You feel some pain, but it does not keep you from your daily activities.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Use Tylenol as needed.</li><li>• Use ice as needed (see page 3).</li></ul>
<b>Moderate Pain</b>	Pain keeps you from doing the activities your provider has advised.	You need more pain control. <ul style="list-style-type: none"><li>• Take Tylenol 2 to 3 times a day.</li><li>• Use ice after activity or when you feel pain (see page 3).</li><li>• Take opioids only if needed.</li></ul>
<b>Severe Pain</b>	Pain keeps you from doing any activity. You feel you cannot do basic tasks like getting out of bed, getting dressed, or walking to the bathroom.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Take Tylenol every 6 to 8 hours.</li><li>• Take opioids as prescribed.</li><li>• Use ice every 2 to 3 hours (see page 3).</li></ul>

## Pain Control Without Medicines

To help manage your pain:

- **Use an ice pack.** Every 2 to 3 hours, place an ice pack on the surgical area for about 20 minutes. To protect your skin from damage, place a clean towel between your skin and the ice pack.
- **Distract yourself.** Try relaxation, breathing, music, reading, and other ways to focus your mind on something besides the pain.

## For Your Safety

- Do **not** use heat on your back until your incision is fully healed.
- While taking opioids:
  - Do **not** drink alcohol. Together, opioids and alcohol can make you dizzy and slow your breathing. They can even cause death.
  - Do **not** drive or use machines.
- Store your opioids in a locked place.
- We will give you a prescription for narcan (Naloxone). This drug is used to treat an opioid overdose. If you would like to learn more about narcan, please visit [stopoverdose.org](http://stopoverdose.org).
- Dispose of any leftover opioids safely. King County has a disposal program for medicines you no longer need. To find a drop-box near you, visit <https://kingcountysecuremedicinereturn.org>. You can also request a mail-back envelope if it is hard for you to leave home.

## What if I have constipation?

Some pain medicines can cause constipation (hard stool). To help with this:

- Eat more fiber. Eat plenty of fresh fruits and green leafy vegetables.
- Drink lots of fluids, 6 to 8 full glasses a day.
- Use stool softeners such as bisocodyl (Dulcolax), polyethylene glycol (Miralax), senna (Senokot), and docusate (Colace). You can buy these without a prescription. Each of these works differently to treat constipation. Take one or more of these, as directed, while taking opioids.
- Call the clinic for more advice if these methods are not working.

## What if I need refills after 6 weeks?

If you are nearing the end of your 6-week prescription, and you feel you still need opioids:

- Talk with your primary care provider (PCP) or your pain clinic.
- Meet with the provider who prescribes your chronic pain medicine before your opioids run out.

## Who to Call

- If your pain is not under control or it gets worse, call the Spine Clinic nurse at 206.744.9340 and press 2 when you hear the recording.
- Call the Orthopaedic Pharmacy at 206.744.8701 on weekdays if you:
  - Have questions about your pain medicines.
  - Want advice on how to taper your opioid use.
  - Need a refill. You must either pick up your prescription at Harborview or allow 72 business hours to have the written prescription mailed to you.
- Call your PCP if you need any other prescriptions filled, such as for a muscle relaxant.

## Questions?

Your questions are important. Call one of the numbers below questions or concerns.

Weekdays 8 a.m. to 4 p.m., call Harborview Spine Center at 206.744.9340 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.2500.