

Ból przewlekły to problem dotykający miliony Polaków. Mimo że trwa miesiącami lub latami, często bywa bagatelizowany, a pacjenci pozostają bez odpowiedniego wsparcia. W ostatnich latach, zwłaszcza po pandemii COVID-19, coraz popularniejsza staje się **telemedycyna**, która umożliwia *konsultacje online* – także w zakresie leczenia bólu przewlekłego. Sprawdzamy, jak wygląda taka **teleporada specjalisty**, co zmienia w praktyce oraz jakie narzędzia, jak platforma Releaf Cannabis, wspierają pacjentów i lekarzy.



## Ból przewlekły – poważny problem medyczny

Ból przewlekły to ból utrzymujący się ponad 3 miesiące, który nie jest skutecznie kontrolowany i znacząco obniża jakość życia. Dotyka osób po urazach, z chorobami zwyrodnieniowymi, neuropatii, a także pacjentów onkologicznych.

- Szacuje się, że w Polsce cierpi na niego około 18% populacji, czyli prawie 7 milionów osób.
- Ból przewlekły to nie tylko dyskomfort, ale często też depresja, problemy ze snem i trudności z poruszaniem się.
- Wiele osób nie ma dostępu do specjalistycznej pomocy w poradniach leczenia bólu – czekają tam długie kolejki.

**Co to zmienia w praktyce:** Pacjent z przewlekłym bólem często nie znajduje natychmiastowej pomocy w tradycyjnym systemie, co powoduje pogorszenie stanu zdrowia i jakości życia. Nowoczesne technologie mogą przyspieszyć kontakt ze specjalistą i ułatwić leczenie.

## Jak działają poradnie leczenia bólu? Dostępność i wyzwania

Poradnie leczenia bólu to miejsca, gdzie specjaliści – lekarze anestezjolodzy, neurologzy, fizjoterapeuci czy psychologzy – współpracują, by dobrać indywidualną terapię. Terapie mogą obejmować:

1. Farmakoterapię – zróżnicowane leki, w tym nowoczesne rozwiązania jak preparaty na bazie konopi medycznych.

2. Fizjoterapię – ćwiczenia, które wpływają nie tylko na mięśnie, ale także na mechanizmy centralne bólu, np. przez poprawę neuroplastyczności.
3. Psychoterapię – pomagającą radzić sobie ze stresem i emocjonalnym aspektem przewlekłego bólu.

[dobrewiadomosci.net.pl](http://dobrewiadomosci.net.pl)

Jednak dostęp do takich poradni bywa utrudniony:

- Brak wystarczającej liczby specjalistów w Polsce.
- Długie terminy oczekiwania.
- Konieczność dojazdu do większych ośrodków medycznych, co bywa uciążliwe dla osób z ograniczoną mobilnością.

**Co to zmienia w praktyce:** Konieczność osobistych wizyt w poradniach może stanowić barierę dla wielu pacjentów. Dlatego rozwiązania zdalne zyskują coraz większe znaczenie.

## Telemedycyna po COVID-19 – rewolucja w konsultacjach leczenia bólu

Pandemia COVID-19 przyspieszyła wdrożenie telemedycyny na szeroką skalę. Konsultacje przez ekran komputera, telefonu czy tabletu stały się codziennością. Co to oznacza w leczeniu bólu przewlekłego?

- **Konsultacje online** umożliwiają szybki kontakt ze specjalistą bez wychodzenia z domu.
- Teleporady pozwalają monitorować stan pacjenta, modyfikować leczenie i udzielać zaleceń dotyczących ćwiczeń czy technik samopomocy.
- Specjalista może na podstawie wywiadu i obserwacji przez kamerę zaplanować dalszą diagnostykę lub terapię.

Platformy takie jak Releaf Cannabis wpisują się w ten trend – oferują wsparcie edukacyjne, informacje o leczeniu bólu i możliwość konsultacji specjalistycznych z zakresu terapii konopnej.

**Co to zmienia w praktyce:** Pacjent z bólem przewlekłym nie musi już czekać miesiącami na wizytę stacjonarną. Może elastycznie i wygodnie uzyskać poradę, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie i poprawę jakości życia.

## Fizjoterapia i podejście do mechanizmów centralnych bólu

Nowoczesne podejście do leczenia bólu uwzględnia rolę mechanizmów centralnych – czyli zmian zachodzących w układzie nerwowym, które nasilają odczuwanie bólu niezależnie od uszkodzenia tkanek.

Fizjoterapia online to element terapii, który pomaga:

- zrozumieć, jak ból wpływa na ciało i umysł,
- wykonywać ćwiczenia poprawiające neuroplastyczność,
- zmniejszać napięcia mięśniowe i ograniczać ból.

W ramach konsultacji telemedycznej fizjoterapeuta może prowadzić pacjenta krok po kroku przez zestaw ćwiczeń, monitorować technikę i dostosowywać intensywność.

**Co to zmienia w praktyce:** Fizjoterapia zdalna przekracza bariery dojazdu i pozwala na regularne, skuteczne sesje, które są kluczowe w przewlekłym leczeniu bólu.

## Jak wygląda typowa konsultacja leczenia bólu przez internet?

Krok Opis Co to zmienia w praktyce? 1. Rejestracja i wybór terminu Pacjent loguje się na platformę telemedyczną lub specjalistyczną, np. Releaf Cannabis, i wybiera dogodny termin konsultacji. Brak konieczności dojazdu do ośrodka, elastyczność w wyborze godziny. 2. Przygotowanie do wizyty Pacjent przygotowuje listę objawów, historii choroby, aktualnych leków i ewentualne dokumenty medyczne. Lepsza organizacja informacji, oszczędność czasu podczas wizyty. 3. Konsultacja video z lekarzem Lekarz przeprowadza wywiad medyczny, zadaje pytania o charakter bólu, dotychczasowe leczenie i wpływ na życie. Pełna anonimowość i komfort własnego domu, możliwość natychmiastowego kontaktu. 4. Ocena i plan leczenia Na podstawie wywiadu i analizy dostępnych danych specjalista przedstawia plan leczenia lub zleca dalsze badania. Indywidualne podejście bez zbędnych wizyt, szybkie wdrożenie terapii. 5. Rehabilitacja i wsparcie Fizjoterapeuta może prowadzić zdalne sesje, a pacjent korzysta z platform edukacyjnych (np. Releaf) z materiałami o terapii bólu. Stała opieka i motywacja, wygoda regularnych ćwiczeń bez konieczności wychodzenia z domu. 6. Kontynuacja i monitorowanie Regularne konsultacje online pozwalają ocenić efekty leczenia i wprowadzić korekty. Lepsza kontrola nad leczeniem, unikanie pogorszenia stanu.

## Podsumowanie

**Konsultacja leczenia bólu przez internet** to dziś realna i praktyczna opcja, która zwiększa dostęp do specjalistów i skraca czas oczekiwania na pomoc. Telemedycyna pozwala lepiej zarządzać leczeniem bólu przewlekłego, uwzględniając nowoczesne podejścia jak terapia mechanizmów centralnych i kompleksowa fizjoterapia.

Platformy takie jak Releaf Cannabis wspierają zarówno pacjentów, jak i lekarzy, oferując rzetelną wiedzę oraz możliwość konsultacji specjalistycznych. To krok w kierunku bardziej dostępnej i spersonalizowanej opieki zdrowotnej.

*Jeśli cierpisz na przewlekły ból lub znasz kogoś, kto zmagą się z tym problemem – warto rozważyć konsultację online. To nie tylko wygoda, ale często pierwszy krok do skutecznego leczenia.*

