

# PACIÈNCIA, CONSTÀNCIA I CONFIANÇA: LES VIRTUTS DEL PACIENT LESIONAT



Com recuperar-se d'una lesió? El pacient que ha necessitat una cirurgia reparadora complexa sovint passa per diferents fases psicològiques que és bo tenir en compte per no caure en el desànim. Per descomptat, l'elecció de l'especialista és clau en aquest procés, hem d'escollir aquella persona amb els coneixements, l'experiència i la capacitat tècnica per resoldre el nostre problema, i a la vegada que es mostri una persona propera, que ens generi confiança, que ens animi si la recuperació s'allarga i que, si sorgeix, una complicació no desaparegui i sigui capaç de trobar solucions així com de mantenir una comunicació honesta i sincera amb el pacient buscant el seu benestar com únic objectiu.

És normal que una persona que ha patit una lesió greu caigui en el desànim davant el panorama que se li presenta d'un llarg i, moltes vegades, esforçat període de recuperació. Si el pacient és un esportista professional o realitza un treball que requereix activitat física, aquest desànim s'accentua per la incertesa sobre quines conseqüències tindrà aquest període d'inactivitat en la seva economia i la seva carrera professional.

La biologia del pacient i l'experiència del cirurgia manen sobre qualsevol altra consideració. Les dreceres només poden conduir al desastre d'haver de tornar a la casella de sortida si no s'atenen les pautes marcades.

En termes generals, els dos o tres primers mesos solen ser els més difícils

pel jugador lesionat. En aquest període estem a la fase crítica de cicatrització, per la qual cosa les pautes rehabilitadores i d'estil de vida seran molt més conservadores i, els progressos, exasperadament lents. Aquest és el temps en el qual el més important és el "que no s'ha de fer", cosa que genera frustració i impaciència. Però s'ha de saber que és en aquests primers mesos quan posem els fonaments sobre els quals edificarem una teràpia exitosa més endavant, en la que els avanços seran cada vegada més visibles i ràpids.

És també en aquests primers mesos quan el pacient a vegades li poden sorgir els dubtes sobre l'evolució de la seva lesió, "això no avança", es pot preguntar un mateix i és quan no podem cometre l'errada de preguntar a persones del nostre entorn (o per internet) que han patit teòricament "la mateixa lesió"; cras error, doncs no hi ha dues lesions iguals per la mateixa raó que no hi ha dos pacients iguals. La biologia mana, i no serà el mateix una lesió que altre, un tractament que altre, o l'evolució en un jove esportista de 20 anys, enfront de l'evolució d'una persona amb hàbits de vida menys saludables, sedentari o de major edat.

Per tant, consultar a terceres persones, fins i tot metges, que no hagin analitzat curosament la teva lesió i el tipus de cirurgia exactament al que has estat sotmès només pot ser focus d'estrès, confusió i frustració. Si és un amic o conegut que ha està operat i li ha anat molt bé, sovint amb una lesió més banal que probablement no tindrà res a veure amb la teva, et dirà que és bufar i fer ampolles i que en quatre dies t'hauràs recuperat; i si li ha anat malament, et dirà exactament el contrari. En el primer cas, tu com a pacient t'estressaràs, especialment si la teva evolució està sent lenta, -malgrat que sigui normal-; en el segon suposat, igualment et pots sentir frustrat i temorós davant el pessimista horitzó que se't presenta.

Per això dos o tres primers mesos terminen de pressa, i és en aquest moment quan si necessitem a aquest pacient optimista, animós, treballador, disposat a arribat al límit de l'acceptable per aconseguir la recuperació. El risc de recaiguda és molt menor, i el compliment estricte de les indicacions mèdiques ens portarà a avanços ràpids i visibles. Aquí, la constància és fonamental i fins i tot, fins que no passin 18 o 24 mesos des de la lesió, no es produeix millora. Amb independència del perfil de la persona lesionada, dedicar el temps requerit a la recuperació provocarà una progressió de la qual no es beneficiaran quins, per diferents motius, no mantinguin la mateixa constància.

L'especialista també ha de ser un professional honest amb el pacient i advertir-li de les possibles complicacions que poden sorgir després d'una cirurgia i durant el procés de rehabilitació. Les estadístiques existeixen per alguna cosa, i encara que és evident que hi ha cirurgians amb millors resultats que altres, depenent de la gravetat de la lesió, del tipus de pacient i de la complexitat de la intervenció, hi ha sempre un reduït percentatge de casos en els quals sortirà alguna contrarietat; en aquests casos un cirurgista amb experiència sabrà exposar la situació i resoldre el problema i la nostra missió com pacients és romandre positius mantenint una comunicació oberta amb el metge sobre les nostres pors i sensacions.

En la majoria dels casos, hi ha una solució a cada lesió, fins i tot les més greus, i és infreqüent que un pacient no pugui recuperar una vida normal i fins i tot esportiva després d'un tractament correcte; i mentre aquesta recuperació arriba, la vida tampoc ha de girar tot el temps entorn d'aquesta lesió i les seves limitacions temporals, hem de tenir confiança en nosaltres, mantenir la comunicació oberta amb el nostre metge i ser constants en el compliment de la rehabilitació virtuts totes aquestes del bon pacient.

***Dr. Gonzalo Samitier***

***Institut Cugat***