

# MAUMIVU NA UGONJWA WA PARKINSON



Maumivu ndiyo dalili inayojitokeza sana katika ugonjwa wa parkinson (PD) na inaweza kuwa shida kubwa. Maumivu yanaweza kuathiri upande wa mwili ambao ulipata dalili za kwanza kama kutetemeka. Yanaweza kuwa moja ya dalili za kwanza ulizogundua kabla ya utambuzi wa maradhi yako. Kuna aina tofauti za maumivu na njia kadhaa za kuzipunguza, kama kutumia dawa na fanya mazoezi. Kuna aina za maumivu kama maumivu ya misuli ("dystonia"), maumivu makali ya ganzi, kukufa ganzi, maumivu kutokana na kukazwa kwa misuli ("dystonia") na maumivu ya kichwa.

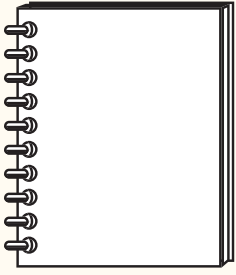
## AINA ZA MAUMIVU



- **Maumivu ya misuli:** aina ya maumivu inayojitokeza zaidi. Inatokana na kukazwa kwa misuli na matatizo ya kusongesha viungo, maumivu haya hutokea kwenye shingo, mgongo au mabega
- **"Dystonia":** maumivu haya husababishwa na kujinywea kwa misuli bila kutoka katika viungo kama vidole vya mikono na miguu, kifundo cha mkono au kifundo cha mguu. Huenda ukaona vidole vya miguu yako vikijinyoosha kwenda juu kwa namna isiyo kawaida
- **Maumivu makali yanayochoma kama kisu:** haya ni maumivu makali yanayochoma mguuni au mkononi, huenda una ganzi ambayo imefinywa
- **Maumivu yanayotokana na shida obongoni:** maumivu kama kuchomeka yasiyopungua au kuhisia za umevimbiwa zinazozidishwa na kutembea, mguso au hisia
- **Maumivu ya dyskinesia:** haina ni maumivu sugu ya ndani yanayotokea kwa sababu ya sehemu za mwili kujisongesha kwa ghafla bila kutaka ("dyskinesia")



# UCHUNGUZI WA UKALI WA MAUMIVU



Ikiwa unapata maumivu, ongea na mwananurolojia au mtaalam wa tibamaungo. Wanaweza kukushauri juu ya matibabu. Inasaidia kuandika maelezo kuhusu maumivu yako, kwa mfano: maumivu yako wapi, unaskiaje, uchungu hudumu kwa muda gani, hutokea wakati gani wa siku, ni mbaya zaidi wakati fulani wa siku, hufanyika kabla au baada ya dawa.

## KUTIBU MAUMIVU

**Mazoezi:** jizoeshe kusimama na kuketi ili upunguze maumivu miguuni. Kama mabega yako yanauma, yalegeze kwa kuzungusha mikono yako, tumia uzani kuongeza uwezo wa kusonga

**Rekebisha dawa ya PD:** kama una vipindi ambavyo dawa haifanyi kazi ("off" periods) huenda ukapata maumivu

**Masaji:** masaji sehemu zinazouma polepole

**Dawa:** daktarin wako anaweza akakuandikia madawa ya kupunguza maumivu kama Panadol, Ibuprofen au Codeine



Jiunge na kikundi cha msaada kilicho karibu ili ujifunze zaidi na uonane na watu wengine waliyo na ugonjwa wa parkinson



Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

Kwa habari zaidi angalia:

[www.parkinsonkenya.wixsite.com/website](http://www.parkinsonkenya.wixsite.com/website)

AMA

[www.parkinsonsafrica.com](http://www.parkinsonsafrica.com)



Created by Natasha Fothergill-Misbah

