

**Talk to your health care provider about how to treat your pain.
Create a safe and effective treatment plan that is right for you.**

Alternatives to Opioids: Medications

ADVANTAGES:

- Can control and alleviate mild to moderate pain with few side effects.
- Can reduce exposure to opioids and dependency.

DISADVANTAGES:

- May not be covered by insurance.
- May not be effective for severe pain.

**Florida
HEALTH**

NON-OPIOID MEDICATIONS	DESCRIPTIONS, ADDITIONAL ADVANTAGES & DISADVANTAGES
<p>Acetaminophen (Tylenol)</p>	<p>Relieves mild-moderate pain, and treats headache, muscle aches, arthritis, backache, toothaches, colds and fevers. <i>Overdoses can cause liver damage.</i></p>
<p>Non-steroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs): Aspirin, Ibuprofen (Advil, Motrin), Naproxen (Aleve, Naprosyn)</p>	<p>Relieve mild-moderate pain, and reduce swelling and inflammation. <i>Risk of stomach problems increases for people who take NSAIDs regularly. Can increase risk of bleeding.</i></p>
<p>Nerve Pain Medications: Gabapentin (Neuraptine), Pregabalin (Lyrica)</p>	<p>Relieve mild-moderate nerve pain (shooting and burning pain). <i>Can cause drowsiness, dizziness, loss of coordination, tiredness and blurred vision.</i></p>
<p>Antidepressants: Effexor XR, Cymbalta, Savella</p>	<p>Relieve mild-moderate chronic pain, nerve pain (shooting and burning pain) and headaches. <i>Depending on medication, side effects can include: drowsiness, dizziness, tiredness, constipation, weight loss or gain.</i></p>
<p>Medicated Creams, Foams, Gels, Lotions, Ointments, Sprays and Patches: Anesthetics (Lidocaine), NSAIDs, Muscle Relaxers, Capsaicin, Compound Topicals</p>	<p>Can be safer to relieve mild-moderate pain because medication is applied where the pain is. Anesthetics relieve nerve pain (shooting and burning pain) by numbing an area; NSAIDs relieve the pain of osteoarthritis, sprains, strains and overuse injuries; muscle relaxers reduce pain by causing muscles to become less tense or stiff; and capsaicin relieves musculoskeletal and neuropathic pain. Compounded topicals prepared by a pharmacist can be customized to meet a patient's specific needs. <i>Skin irritation is the most common side effect. Capsaicin can cause warmth, stinging or burning on the skin.</i></p>
<p>Interventional Pain Management</p>	<p>Includes anesthetic or steroid injections around nerves, tendons, joints or muscles; spinal cord stimulation; drug delivery systems; or permanent or temporary nerve blocks. Medicates specific areas of the body. Can provide short-term and long-term relief from pain. <i>Certain medical conditions and allergies can cause complications.</i></p>
<p>Non-opioid Anesthesia</p>	<p>Opioids can be replaced with safer medications that block pain during and after surgery. A health care provider or an anesthesiologist can provide options and discuss side effects.</p>

Alternatives to Opioids: Therapies

ADVANTAGES:

- Can control and alleviate mild to moderate pain with few side effects.
- Can reduce exposure to opioids and dependency.
- Treatment targets the area of pain—not systemic.
- Providers are licensed and regulated by the State of Florida.* (apps.mqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices)

DISADVANTAGES:

- May not be covered by insurance.
- Relief from pain may not be immediate.
- May not be effective for severe pain.

Sources: American College of Surgeons, Centers for Disease Control and Prevention, National Institutes of Health, the Food and Drug Administration, Harvard Health and Wexner Medical Center (Ohio State University)

THERAPIES	DESCRIPTIONS, ADDITIONAL ADVANTAGES & DISADVANTAGES
<p>Self-care</p>	<p>Cold and heat: Ice relieves pain and reduces inflammation and swelling of intense injuries; heat reduces muscle pain and stiffness. Can provide short-term and long-term relief from pain. <i>Too much heat can increase swelling and inflammation.</i></p> <p>Exercise and movement: Regular exercise and physical activity can relieve pain. Simply walking has benefits. Mind-body practices like yoga and tai chi incorporate breath control, meditation and movements to stretch and strengthen muscles. <i>Maintaining daily exercise and overcoming barriers to exercise can be a challenge.</i></p>
<p>Complementary Therapies</p>	<p>Acupuncture: Acupuncturists* insert thin needles into the body to stimulate specific points to relieve pain and promote healing. Can help ease some types of chronic pain: low-back, neck and knee pain, and osteoarthritis pain. Can reduce the frequency of tension headaches. <i>Bleeding, bruising and soreness may occur at insertion sites.</i></p> <p>Chiropractic: Chiropractic physicians* practice a hands-on approach to treat pain including manual, mechanical, electrical and natural methods, and nutrition guidance. Can help with pain management and improve general health. <i>Aching or soreness in the spinal joints or muscles sometimes happens—usually within the first few hours after treatment.</i></p> <p>Osteopathic Manipulative Treatment (OMT): Osteopathic physicians* use OMT—a hands-on technique applied to muscles, joints and other tissues—to treat pain. Clinically-proven to relieve low-back pain. <i>Soreness or stiffness in the first few days after treatment is possible.</i></p> <p>Massage therapy: Massage therapists* manually manipulate muscle, connective tissue, tendons and ligaments. Can relieve pain by relaxing painful muscles, tendons and joints. Can relieve stress and anxiety—possibly slowing pain messages to and from the brain. <i>At certain points during a massage, there may be some discomfort—especially during deep tissue massage.</i></p> <p>Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS): TENS is the application of electrical current through electrodes placed on the skin with varying frequencies. Studies have shown that TENS is effective for a variety of painful conditions. The intensity of TENS is described as a strong but comfortable sensation. <i>Allergic reactions to adhesive pads are possible.</i></p>
<p>Rehabilitation Therapies</p>	<p>Occupational therapy: Occupational therapists* treat pain through the therapeutic use of everyday activities. Can relieve pain associated with dressing, bathing, eating and working. Therapy includes activities that increase coordination, balance, flexibility and range of motion. <i>Therapy interventions and recommendations will not help if the patient does not practice as instructed.</i></p> <p>Physical therapy: Physical therapists* treat pain by restoring, enhancing and maintaining physical and functional abilities. <i>Therapy interventions and recommendations will not help if the patient does not practice as instructed.</i></p>
<p>Behavioral and Mental Health Therapies</p>	<p>Psychiatrists*, clinical social workers*, marriage and family therapists* and mental health counselors* provide therapies that identify and treat mental disorders or substance abuse problems that may be roadblocks to pain management. <i>When used to manage pain, these therapies can take time.</i></p>

Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo tratar su dolor.

Cree un plan de tratamiento seguro y eficaz que sea adecuado para usted.

Alternativas a los opioides: Medicaciones

VENTAJAS:

- Puede controlar y aliviar el dolor de leve a moderado con pocos efectos secundarios.
- Puede reducir la exposición a los opioides y su dependencia.

DESVENTAJAS:

- Es posible que no estén cubiertos por el seguro.
- Es posible que no sean eficaces para el dolor intenso.

**Florida
HEALTH**

MEDICACIONES NO OPIOIDES	DESCRIPCIONES, VENTAJAS Y DESVENTAJAS ADICIONALES
Acetaminofeno (Tylenol)	Alivia el dolor de leve a moderado y trata dolor de cabeza, dolores musculares, artritis, dolor de espalda, dolor de dientes, resfríos y fiebre. <i>Las sobredosis pueden causar daño hepático.</i>
Fármacos antiinflamatorios no esteroides (NSAID): aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Naprosyn)	Alivia el dolor de leve a moderado y reduce la hinchazón y la inflamación. El riesgo de problemas de estómago aumenta para las personas que toman NSAID con regularidad. <i>Puede incrementarse el riesgo de hemorragias.</i>
Medicaciones para el dolor de origen nervioso: gabapentina (Neuraptine), pregabalina (Lyrica)	Alivia el dolor de leve a moderado de origen nervioso (dolor punzante y con ardor). <i>Pueden causar somnolencia, mareos, pérdida de la coordinación, cansancio y visión borrosa.</i>
Antidepresivos: Effexor XR, Cymbalta, Savella	Alivia el dolor crónico de leve a moderado (dolor punzante y con ardor) y dolores de cabeza. <i>Según la medicación, los efectos secundarios pueden incluir: somnolencia, mareos, cansancio, estreñimiento, pérdida o aumento de peso.</i>
Cremas, espumas, geles, lociones, ungüentos, sprays y parches con medicamentos: Anestesia (lidocaína), NSAID, relajantes musculares, capsaicina, componentes tópico	Su uso puede ser más seguro para aliviar el dolor de leve a moderado porque el medicamento se aplica en el lugar del dolor. La anestesia alivia el dolor de origen nervioso (dolor punzante y con ardor) por adormecimiento del área; los NSAID alivian el dolor de osteoartritis, esguinces, lesiones relacionadas con esguinces y exceso de esfuerzo; los relajantes musculares reducen el dolor al hacer que los músculos estén menos tensos o rígidos; y la capsaicina alivia el dolor neuropático y musculoesquelético. Los componentes tópicos preparados por un farmacéutico se pueden personalizar para satisfacer las necesidades específicas del paciente. <i>La irritación cutánea es el efecto secundario más frecuente. La capsaicina puede provocar sensación de calor, picazón o ardor en la piel.</i>
Manejo intervencionista del dolor	Incluye inyecciones de anestesia o esteroides alrededor de nervios, tendones, articulaciones o músculos; la estimulación de la médula espinal; los sistemas de administración de fármacos; o los bloqueos temporales o permanentes. Se medican áreas específicas del cuerpo. Pueden causar un alivio del dolor a corto y a largo plazo. <i>Algunas de las afecciones médicas y alergias pueden generar complicaciones.</i>
Anestesia no opioide	Los opioides pueden ser reemplazados con medicaciones más seguras que bloquean el dolor durante y después de la cirugía. Un proveedor de atención médica o un anestesiólogo pueden ofrecerle opciones y analizar los efectos secundarios.

Alternativas a los opioides: Terapias

VENTAJAS:

- Puede controlar y aliviar el dolor de leve a moderado con pocos efectos secundarios.
- Puede reducir la exposición a los opioides y su dependencia.
- El tratamiento se dirige al área de dolor —no es sistémico.
- Los proveedores están habilitados y regulados por el estado de Florida.* (apps.mqa.doh.state.fl.us/MQASearchServices)

DESVENTAJAS:

- Es posible que no estén cubiertos por el seguro.
- Es posible que el alivio del dolor no sea inmediato.
- Es posible que no sean eficaces para el dolor intenso.

Fuentes: Colegio Estadounidense de Cirujanos (American College of Surgeons), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration), Centro Médico de Salud y Bienestar de Harvard (Harvard Health and Wellness Medical Center) (Universidad del Estado de Ohio)

TERAPIAS	DESCRIPCIONES, VENTAJAS Y DESVENTAJAS ADICIONALES
<p>Cuidado personal</p>	<p>Frío y calor: El hielo alivia el dolor y reduce la inflamación y la hinchazón en lesiones intensas; el calor reduce el dolor y la rigidez muscular. Pueden causar un alivio del dolor a corto y a largo plazo. <i>Demasiado calor puede aumentar la hinchazón y la inflamación.</i></p> <p>Ejercicio y movimiento: El ejercicio regular y la actividad física pueden aliviar el dolor. Simplemente caminar tiene beneficios. Las prácticas mente-cuerpo como el yoga y el tai chi incorporan control de la respiración, meditación y movimientos para elongar y fortalecer los músculos. <i>Mantener el ejercicio diario y superar las barreras para ejercitarse pueden ser un desafío.</i></p>
<p>Terapias complementarias</p>	<p>Acupuntura: Los acupunturistas* insertan agujas delgadas en el cuerpo para estimular puntos específicos y así aliviar el dolor y promover la curación. Puede ayudar a aliviar algunos tipos de dolor crónico: dolor en la parte baja de la espalda, cuello y rodilla, y el dolor por osteoartritis. Puede reducir la frecuencia de los dolores de cabeza por tensión. <i>Es posible que se observen hemorragias, moretones e inflamación en los lugares de inserción.</i></p> <p>Quiropráctica: Los médicos quiroprácticos* utilizan un enfoque de práctica directa para tratar el dolor, lo que incluye métodos manuales, mecánicos, eléctricos y naturales, y guía nutricional. Puede ayudar en el manejo del dolor y mejorar la salud general. <i>En ocasiones se experimenta dolor o inflamación en las articulaciones o músculos espinales—por lo general, dentro de las primeras horas posteriores al tratamiento.</i></p> <p>Tratamiento con manipulación osteopática (Osteopathic Manipulative Treatment, OMT): Los médicos osteópatas* usan el OMT—una técnica práctica aplicada a los músculos, las articulaciones y otros tejidos—para tratar el dolor. Está clínicamente probado que alivia el dolor en la parte baja de la espalda. <i>Es posible que se experimente dolor o rigidez los primeros días después del tratamiento.</i></p> <p>Terapia con masajes: Los masajistas* manipulan manualmente el músculo, el tejido conectivo, los tendones y los ligamentos. Pueden aliviar el dolor relajando los músculos, tendones y articulaciones con dolor. Pueden aliviar el estrés y la ansiedad —posiblemente haciendo que los mensajes de dolor hacia y desde el cerebro sean más lentos. <i>Es posible que se sienta algo de malestar en ciertos momentos durante un masaje — en especial durante un masaje de tejido profundo.</i></p> <p>Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS): TENS es la aplicación de corriente eléctrica a través de electrodos colocados sobre la piel con frecuencias variables. Los estudios han demostrado que TENS es eficaz para una gama de afecciones dolorosas. La intensidad de TENS se describe como una sensación fuerte pero confortable. <i>Las reacciones alérgicas a las almohadillas adhesivas son posibles.</i></p>
<p>Terapias de rehabilitación</p>	<p>Terapia ocupacional: Los terapeutas ocupacionales* tratan el dolor mediante el uso terapéutico de las actividades cotidianas. Se puede aliviar el dolor asociado con vestirse, bañarse, comer y trabajar. La terapia incluye actividades que aumentan la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y el rango de movimiento. <i>Las intervenciones y recomendaciones de la terapia no serán de ayuda si el paciente no las pone en práctica siguiendo las indicaciones.</i></p> <p>Fisioterapia: Los fisioterapeutas* tratan el dolor restableciendo, mejorando y manteniendo las capacidades físicas y funcionales. <i>Las intervenciones y recomendaciones de la terapia no serán de ayuda si el paciente no las pone en práctica siguiendo las indicaciones.</i></p>
<p>Terapias de salud conductual y mental</p>	<p>Los psiquiatras*, trabajadores sociales clínicos* y terapeutas de pareja y familiares*, junto con los consejeros en salud mental* ofrecen terapias que identifican y tratan trastornos mentales o problemas de abuso de sustancias que pueden ser barreras en el manejo del dolor. <i>Cuando se las usa para controlar el dolor, estas terapias pueden tomar tiempo.</i></p>

Pale avèk founisè swen sante w konsènan fason pou trete doulè ou. Kreve yon plan tretman ki bon pou ou ki san danje epi ki efikas.

Lòt chwa alapas Opyoyid yo: Medikaman yo

AVANTAJ YO:

- Ka kontwole ak soulaje doulè soti nan lejè rive nan modere avèk ti kras efè segondè.
- Ka diminye ekspozisyon nan opyoyid ak depandans.

DEZAVANTAJ YO:

- Asirans gendwa pa kouvri yo.
- Gendwa pa efikas pou doulè grav.

**Florida
HEALTH**

MEDIKAMAN KI PA OPYOYID YO	DESKRIPSYON, AVANTAJ AK DEZAVANTAJ ANPLIS
Acetaminophen (Tylenol)	Soulaje doulè soti nan lejè rive nan modere, epi trete maltèt, doulè nan misk, atrit, doulè nan do, maldan, rim ak lafyè. <i>Sidozaj yo lakòz domaj nan fwa.</i>
Medikaman Anti-anflamatwa Ki pa gen stewoyid (NSAID yo): Aspirin, Ibuprofen (Advil, Motrin), Naproxen (Aleve, Naprosyn)	Soulaje doulè soti nan lejè rive nan modere, epi diminye anfleman ak anflamasyon. <i>Risk la ogmante pou pwoblèm nan vant pou moun ki pran NSAID yo regilyèman. Ka ogmante risk pou senyen.</i>
Medikaman pou Doulè Nè: Gabapentin (Neuraptine), Pregabalin (Lyrica)	Soulaje doulè nè soti nan lejè rive nan modere (doulè k ap lanse ak doulè k ap brile). <i>Ka lakòz anvi dòmi, vètij, pèt kowòdinasyon, fatig ak vizyon twoub.</i>
Anti-depresè yo: Effexor XR, Cymbalta, Savella	Soulaje doulè kwonik soti nan lejè rive nan modere, doulè nè (doulè k ap lanse ak doulè k ap brile) epi maltèt. <i>Selon medikaman yo, efè segondè yo ka gen ladan: anvi dòmi, vètij, fatig, konstipasyon, pèt pwa oswa ogmantasyon pwa.</i>
Krèm, Mous, Jèl, Losyon, Pomad, Spre ak Patch ki gen Medikaman: Anestezik yo (Lidocaine), NSAID yo, Medikaman ki lache misk, Capsaicin, Pwodui Konpoze pou mete sou deyò	Ka gen plis sekirite pou soulaje doulè soti nan lejè rive nan modere paske ou mete medikaman an kote doulè a ye a. Anestezik yo angoudi yon zòn pou soulaje doulè nan nè (doulè k ap lanse ak doulè k ap brile); NSAID yo soulaje doulè nan osteyo-atrit, antòs, blesi misk ak blesi akòz twòp itilizasyon; pou diminye doulè, medikaman ki lache misk yo fè misk yo vin gen mwens tansyon oswa mwens rèd; epi capsaicin soulaje doulè miskilè ak newopatik. Yo ka adapte pwodui konpoze pou mete sou deyò ke yon famasyon prepare pou reponn a bezwen yon pasyan prezizeman. <i>Iritasyon nan po se efè segondè ki pi kouran an. Capsaicin ka lakòz chalè, pikotman oswa brile sou po a.</i>
Jesyon Doulè nan Entèvasyon	Gen ladan piki anestezik oswa stewoyid toutotou nè, tandon, jwenti oswa misk; estimilasyon mwèl epinyè; sistèm livrezon medikaman; oswa blòk nève pèmanan osnon tanporè. Bay medikaman nan zòn byen presi nan kò a. Ka bay soulajman kont doulè pou yon ti tan ak pou anpil tan. <i>Sèten pwoblèm medikal ak alèji ka lakòz konplikasyon.</i>
Anestezi ki pa opyoyid	Yo ka ranplase opyoyid yo avèk medikaman ki gen plis sekirite ki bloke doulè a pandan operasyon ak apre operasyon. Yon founisè swen sante oswa yon anestezi ka bay chwa ki genyen yo epi pale sou efè segondè yo.

Lòt chwa alapas Opyoyid yo: Terapi yo

AVANTAJ YO:

- Ka kontwole ak soulaje doulè soti nan lejè rive nan modere avèk ti kras efè segondè.
- Ka diminye ekspozisyon nan opyoyid ak depandans.
- Tretman an vize zòn doulè a—li pa (sistemik) vize tout kò a.
- Eta Florid bay founisè swen yo lisans epi kontwole yo.* (appsma.doh.state.fl.us/MQASearchServices)

DEZAVANTAJ YO:

- Asirans gendwa pa kouvri yo.
- Soulajman kont doulè a gendwa pa fèt touswit.
- Gendwa pa efikas pou doulè grav.

Sous: Kolèj Ameriken Chirijyen (American College of Surgeons), Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention), Enstiti Nasyonal Sante (National Institutes of Health), Ajans pou Kontwòl Manje ak Medikaman (Food and drug Administration), Harvard Health ak Wexner Medical Center (Ohio State University)

TERAPI YO	DESKRIPSYON, AVANTAJ AK DEZAVANTAJ ANPLIS
<p>Swen pèsònèl</p>	<p>Fredi ak chalè: Glas soulaje doulè epi li diminye anflamasyon ak anfleman nan gwo blesi; chalè diminye doulè nan misk ak misk rèd. Ka bay soulajman kont doulè pou yon ti tan ak pou anpil tan. <i>Twòp chalè ka ogmante anfleman ak anflamasyon.</i></p> <p>Egzèsis ak mouvman: Egzèsis ak aktivite fizik regilye ka soulaje doulè. Mache senpleman gen avantaj ladann. Pratik lespri-kò tankou yoga ak tai chi gen ladann kontwòl respirasyon, meditasyon ak mouvman pou detire ak ranfòse misk yo. <i>Li kapab difisil pou kontinye fè egzèsis chak jou ak kwape baryè kont egzèsis yo.</i></p>
<p>Terapi konplemantè</p>	<p>Akiponkti: Akiponkti yo* foure zegwi fen nan kò a pou eksite pwen byen presi pou soulaje doulè ak favorize gerizon. Ka ede soulaje kèk kalite doulè kwonik: doulè nan anba do, doulè nan kou ak jenou, ak doulè nan osteyo-atrit. Ka diminye kantite fwa gen maltèt tansyon. <i>Senyen, vyann mètri ak doulè ka rive nan kote yo foure yo a.</i></p> <p>Kiwopratik: Doktè kiwopratik yo* itilize yon metòd pratik pou trete doulè ki gen ladan metòd manyèl, mekanik, elektrik ak natirèl, ak konsèy sou nitrisyon. Ka bay èd pou jesyon doulè epi amelyore sante jeneral. <i>Kò fè mal oswa doulè rive pafwa nan jwenti kolòn vètebral oswa misk—anjeneral nan premye kèk èdtan yo apre tretman an.</i></p> <p>Tretman Manipilasyon Osteyopatik (Osteopathic Manipulative Treatment, OMT): Doktè osteyopatik yo* itilize OMT—yon teknik pratik yo aplike nan misk, jwenti ak lòt tisi yo—pou trete doulè. Yo fè prèv yo sou plan klinik pou soulajman doulè nan anba do. <i>Li posib pou gen doulè oswa redisman nan premye jou yo apre tretman an.</i></p> <p>Terapi masaj: Terapet masaj yo* manyen yo avèk men misk, tisi konjonktif, tandon yo ak ligaman yo. Ka lache misk, tandon ak jwenti ki fè mal pou soulaje doulè. Ka soulaje estrès ak enkyetid—pwobableman grasa ralantisman mesaj ale retou pou doulè nan sèvo a. <i>Nan sèten pwen pandan yon masaj, ka gen enpe malèz—sitou pandan masaj tisi ki byen fon yo.</i></p> <p>Estimilasyon elektrik nè pa chemen po (Transcutaneous Electric Nerve Stimulation, TENS): TENS se aplikasyon kouran elektrik atravè elektwòd yo mete sou po a avèk frekans varyab. Gen etid ki montre TENS efikas pou divès kalite pwoblèm medikal ki fè mal. Yo dekri entansite TENS tankou yon sansasyon ki fò men ki konfòtab. <i>Li posib pou gen reyaksyon alèjik ak patch adezif yo.</i></p>
<p>Terapi Reyabilitasyon</p>	<p>Terapi okipasyonèl: Terapis okipasyonèl yo* trete doulè pa mwayen itilizasyon aktivite chak jou yo pou fè tretman. Ka soulaje doulè anrapò avèk abiye, benyen, manje ak travay. Terapi a gen ladan aktivite ki ogmante kowòdinasyon, ekilib, fleksibilite ak degre mouvman. <i>Entèvansyon ak rekòmandasyon nan terapi p ap bay soulajman si pasyan an pa pratike yo jan yo endike a.</i></p> <p>Terapi fizik: Pou trete doulè, terapis fizik yo* retabli, amelyore ak kenbe kapasite fizik ak fonksyonèl. <i>Entèvansyon ak rekòmandasyon nan terapi p ap bay soulajman si pasyan an pa pratike yo jan yo endike a.</i></p>
<p>Terapi Sante Mantal ak Konpòtmantal</p>	<p>Sikyat yo*, travayè sosyal klinik yo*, terapis maryaj ak fanmi yo* ak konseye nan sante mantal yo* bay terapi ki idantifye ak trete twoub mantal oswa pwoblèm abi sibstans ki ka reprezante baryè pou jesyon doulè. <i>Lè yo itilize yo pou jere doulè, terapi sa yo ka pran tan.</i></p>