

# Κρανιοϊερή Θεραπεία για τον χρόνιο πόνο στον αυχένα

## Κρανιοϊερή Θεραπεία για τον χρόνιο πόνο στον αυχένα



Η εφαρμογή της Κρανιοϊερής Θεραπείας (ΚΙΘ) στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου φαίνεται να κερδίζει ολοένα και περισσότερο έδαφος. Κυρίως, όμως, ενισχύονται συνεχώς οι ενδείξεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα της μεθόδου.

Έχοντας αυτά τα δεδομένα, ερευνητές από Πανεπιστήμια και Ινστιτούτα Υγείας της Γερμανίας (***“Department of Internal and Integrative Medicine, Kliniken Essen-Mitte, Faculty of Medicine, University of Duisburg-Essen, Germany + Institute of Integrative Medicine, Department of Health, University of Witten/Herdecke, Germany”***) αποφάσισαν να διερευνήσουν και να δώσουν απάντηση στο ερώτημα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ΚΙΘ στην αντιμετώπιση του χρόνιου μη ειδικής παθολογίας πόνου στον αυχένα, σε σύγκριση με placebo (εικονική) θεραπεία.

# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



Για το λόγο αυτό, οι ερευνητές, *Haller (Heidemarie MSc)*, *Lauche (Romy PhD)*, *Cramer (Holger PhD)*, *Rampp (Thomas MD)*, *Saha (Felix J. MD)*, *Ostermann (Thomas PhD)*, *Dobos (Gustav MD)* έλαβαν ένα δείγμα 54 τυχαία επιλεγμένων ασθενών με πόνο στον αυχένα. Όλοι υποβλήθηκαν σε θεραπεία επί 8 εβδομάδες. Κάποιοι ακολούθησαν την Κρανιοϊερή θεραπεία, και οι υπόλοιποι μια placebo θεραπεία με απαλό άγγιγμα. Η αξιολόγηση της κατάστασή τους έγινε σε τρεις φάσεις: πριν την υποβολή σε θεραπεία, αμέσως μετά την θεραπεία (8 εβδομάδες) και 3 μήνες (20 εβδομάδες) μετά την έναρξή της. Το βασικό κριτήριο της αξιολόγησης ήταν η ένταση του πόνου σε μια οπτική αναλογική κλίμακα. Δευτερευόντως, αξιολογήθηκαν ο πόνος κατά την κίνηση, η ευαισθησία στη μηχανική πίεση, η λειτουργική ανικανότητα, η ποιότητα της ζωής σχετικά με την υγεία, το άγχος, η κατάθλιψη, η αντίληψη του στρες, η αποδοχή του πόνου, η επίγνωση του σώματος και η σφαιρική εντύπωση των ασθενών όσον αφορά τη βελτίωση της κατάστασή τους και την ασφάλειά τους.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η έρευνα έδειξε ότι σε σύγκριση με την placebo ομάδα, οι ασθενείς που δέχτηκαν ΚΙΘ ανέφεραν σημαντική βελτίωση στην ένταση του πόνου τόσο κατά τις 8 πρώτες εβδομάδες από την

**έναρξη της θεραπείας τους, όσο και την 20 εβδομάδα. Κλινικά σημαντικές διαφορές στην ένταση του πόνου κατά την 20η εβδομάδα μετά την έναρξη της θεραπείας αναφέρθηκαν από το 78% των ασθενών της ομάδας της ΚΙΘ, ενώ το 48% είχε ακόμη σημαντικά κλινικά οφέλη.**

Σημαντικές διαφορές σε σχέση με την προ της θεραπείας κατάσταση των ασθενών, στο ίδιο χρονικό διάστημα, παρατηρήθηκαν επίσης για τις παραμέτρους που αφορούσαν στον πόνο κατά την κίνηση, τη λειτουργική ανικανότητα, την ποιότητα της ζωής και τη σφαιρική αντίληψη των ασθενών όσον αφορά τη βελτίωση. Η ευαισθησία στον πόνο με την μηχανική πίεση και η επίγνωση του σώματος βελτιώθηκαν σημαντικά μόνο μέχρι την 8η εβδομάδα, το άγχος μόνο κατά την 20η εβδομάδα. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι δεν αναφέρθηκαν σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες από τους ασθενείς που εντάχθηκαν στην ομάδα της Κρανιοϊερής Θεραπείας.

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**



**Οι παραπάνω παρατηρήσεις οδήγησαν του επιστήμονες στο συμπέρασμα ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία αποδεικνύεται τόσο αποτελεσματική, όσο και ασφαλής στην βελτίωση του χρόνιου πόνου στον αυχένα, ενώ μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην βελτίωση της λειτουργικής δυσλειτουργίας και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του ασθενή.**

## ΠΗΓΗ

Clinical Journal of Pain:

Post Acceptance: September 03, 2015

doi: 10.1097/AJP.0000000000000290

Original Article:

Craniosacral Therapy for the Treatment of Chronic Neck Pain: A Randomized Sham-controlled Trial.

Haller -Heidemarie MSc, Lauche -Romy PhD, Cramer -Holger PhD, Rampp -Thomas MD, Saha -Felix J. MD, Ostermann -Thomas PhD, Dobos -Gustav MD.

---

# Κρανιοϊερή Θεραπεία και Ψυχοσωματικός Πόνος

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΟ ΠΟΝΟ**



Έλλη Τιγγινάγκα MSc, Ψυχολόγος

Στη σημερινή κοινωνία, πολλοί άνθρωποι εξαιτίας των συνθηκών

της ζωής, του συναισθηματικού στρες, του άγχους, των οικονομικών προβλημάτων, κα, έρχονται αντιμέτωποι με σημαντικές ενοχλήσεις στο σώμα τους, όπως είναι για παράδειγμα ο πόνος. Τα συμπτώματα αυτά όμως δεν πληρούν τα κριτήρια κάποιας παθολογίας, ώστε να δηλώνεται ξεκάθαρα η αιτιολογία τους. Έτσι οι επαγγελματίες υγείας δεν είναι σε θέση να προσφέρουν αποτελεσματική βοήθεια και ανακούφιση.

Αυτό σημαίνει ότι οι σχέσεις, η ζωή καθώς και η απόδοση στην εργασία των συγκεκριμένων ανθρώπων επηρεάζονται άμεσα, προκαλώντας τους δυσάρεστα συναισθήματα, αρνητική διάθεση, οδηγώντας τους συχνά στην απομόνωση. Επιπρόσθετα, οι ασθενείς που αντιμετωπίζουν ψυχοσωματικά προβλήματα πρέπει να μάθουν να διαχειρίζονται τον πόνο τους. Η πλειοψηφία αυτών στηρίζεται στην χρήση φαρμακευτικών ουσιών για να νιώσει λίγο καλύτερα και να μπορέσει να ελέγξει τον πόνο ή άλλα δυσάρεστα συμπτώματα.

Υπάρχουν πολλά βιβλία και επιστημονικά άρθρα, τα οποία υποστηρίζουν ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία του Upledger, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής αυτών των ασθενών, βοηθώντας να επιτύχουν την αυτό-θεραπεία τους.

Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπόψη πως η Κρανιοϊερή Θεραπεία είναι ακόμα μια σχετικά νέα και άγνωστη θεραπεία στην Ελλάδα, η ιδέα της συγκεκριμένης έρευνας γεννήθηκε με σκοπό να ερευνηθεί την αποτελεσματικότητα της στην ανακούφιση του πόνου των ασθενών με ψυχοσωματικά προβλήματα και καμία άλλη παθολογία, σύμφωνα πάντα με την κατάστασή τους και τις προσδοκίες τους.

Η έρευνα έγινε στα πλαίσια της διατριβής μου για το Master of Science στο University of East London, U.K. σε συνεργασία με πιστοποιημένο θεραπευτή της Κρανιοϊερής Θεραπείας του Upledger στην Αθήνα.

Ένας από τους πιο ενδιαφέροντες στόχους της έρευνας ήταν να ερευνηθεί τις αντιδράσεις των ανθρώπων σε μια συμπληρωματική θεραπεία, όπως είναι η Κρανιοϊερή Θεραπεία, η οποία είναι

λιγότερο γνωστή αν συγκριθεί με πιο παραδοσιακές θεραπείες, όπως είναι ο βελονισμός, στην ανακούφιση από τον πόνο, το στρες κι άλλων παρόμοιων καταστάσεων.

Οι ασθενείς ήταν πολύ πρόθυμοι να δοκιμάσουν την Κρανιοϊερή θεραπεία, εξαιτίας των αμέτρητων προσπαθειών τους να βελτιώσουν την υγεία τους δοκιμάζοντας άλλες διαθέσιμες θεραπείες και θεραπευτικές αγωγές, οι οποίες όμως δεν είχαν κανένα αποτέλεσμα. Είναι απολύτως κατανοητό άλλωστε πως κάθε άνθρωπος επιθυμεί ευμάρεια και φυσική ευημερία.

Γι αυτό το λόγο, λήφθηκαν υπόψη τόσο οι προσδοκίες όσο και η κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα, πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά τη θεραπεία. Επιπλέον, εξετάστηκαν και οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα που είχε ή όχι η θεραπεία σε αυτούς. Για το σκοπό αυτό δημιουργήθηκαν δύο ερωτηματολόγια, το πρώτο ερωτηματολόγιο συμπληρώνονταν από τους ασθενείς πριν την έναρξη των συνεδριών, ενώ το δεύτερο συμπληρώνονταν μετά την ολοκλήρωση επτά συνεδριών Κρανιοϊερής θεραπείας, δίνοντας ωστόσο ξεκάθαρα, αξιόπιστα και αδιαμφισβήτητα αποτελέσματα για το συγκεκριμένο δείγμα των εικοσιένα συμμετεχόντων.

**Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η θεραπεία είχε θετικές επιρροές σε όλους τους συμμετέχοντες, οι οποίοι ήταν ενήλικες με ψυχοσωματικά συμπτώματα και καμία άλλη παθολογία. Επιπροσθέτως, η θεραπεία όχι μόνο δεν χειροτέρευσε την κατάσταση κανενός συμμετέχοντα, αλλά επίσης παρατηρήθηκε σημαντική πρόοδος σε όλους τους ασθενείς ανεξαρτήτως γένους και ηλικίας, ακόμα κι αν η βελτίωση της κατάστασής τους ήταν μικρή. Σημαντική πρόοδος διαπιστώθηκε μετά τη θεραπεία, όταν μελετήθηκαν και αναλύθηκαν όλοι οι προς εξέταση παράγοντες των συμμετεχόντων.**

Εν κατακλείδι, για κάποιους από τους συμμετέχοντες η βελτίωση της κατάστασής τους ήταν μεγαλύτερη απ' ό,τι για κάποιους άλλους και για όσους η θεραπεία δεν ήταν και τόσο αποτελεσματική, είναι απαραίτητο να σημειωθεί πως καμία

θεραπεία δεν μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματική για όλους τους ανθρώπους, καθώς το κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει διαφορετικές ανάγκες από τα υπόλοιπα άτομα. Ωστόσο, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ευχαριστημένοι ανεξαρτήτως του βαθμού που τα συμπτώματά τους ανακουφίστηκαν ή της βελτίωσης της ποιότητας της ζωής τους. Όλοι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν εξαιρετική πρόοδο βελτιώνοντας την λειτουργικότητά τους και την συνολική ευημερία τους.

***Συμπερασματικά, η Κρανιοϊερή Θεραπεία δεν θεραπεύει συμπτώματα, αλλά διευκολύνει τον οργανισμό να βοηθήσει τον εαυτό του, βελτιώνοντας τη λειτουργικότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, ακόμα κι αν αυτό μερικές φορές σημαίνει ότι τα συμπτώματα πρέπει να αγγίξουν το χειρότερό τους σημείο προτού παρατηρηθεί καλύτερευση της υγείας. Κατά συνέπεια, η Κρανιοϊερή Θεραπεία θα μπορούσε να είναι αποδεδειγμένα μια συμπληρωματική λύση για ανθρώπους που υποφέρουν από ψυχοσωματικές δυσλειτουργίες.***

Ένα δείγμα των αποτελεσμάτων της έρευνας:

#### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

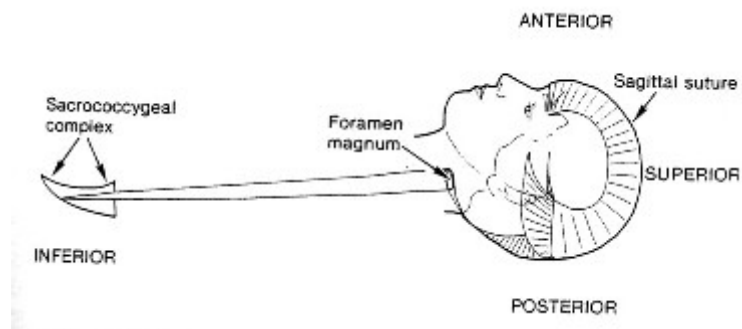
1. Tiginagas, H. (2005). Craniosacral therapy. Available: <http://craniosacral.gr/home/index.asp?w=pages&r=1&pid=158>. Last accessed 06/07/2011.
2. Tiginagas, H. (2005). SomatoEmotional Release. Available: <http://craniosacral.gr/home/index.asp?w=pages&r=8&pid=48>. Last accessed 06/07/2011.
3. Upledger, J (1997). Your inner physician and you. Berkley, California: North Atlantic Books.
4. Upledger, J (2001). Craniosacral therapy-Touchstone for natural healing. Berkley, California: North Atlantic Books.

---

# Κρανιοϊερή Θεραπεία - Ερευνητικές Εργασίες

RESEARCH AND OBSERVATIONS THAT SUPPORT  
THE EXISTENCE OF A CRANIOSACRAL SYSTEM

by JOHN E. UPLEDGER



ΑΡΘΡΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ