

# 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 ερευνήσει 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 ερευνήσει 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 κατάστασης 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 καλύτερη υγεία. 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.