

# "Μάθηση της επιστήμης του πόνου"

*“Η μάθηση της επιστήμης του πόνου, μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο ή ακόμα και να μας κάνει να τον αποφύγουμε”, αναφέρουν σε άρθρο τους οι Lorimer Moseley, Professor of Clinical Neurosciences and Chair in Physiotherapy, University of South Australia, και ο Dr David Butler, Director of the Neuro Orthopedic Institute and senior lecturer at the University of South Australia.*

Μεγάλη αξίωση (μεγάλα λόγια), το γνωρίζω!

Όμως πρόσφατη έρευνα , παρέχει πειστικές αποδείξεις για να υποστηρίξουμε την παραπάνω άποψη.

Η μάθηση του πως λειτουργεί ο πόνος, μπορεί πραγματικά να μειώσει τον πόνο. Έχει αποδειχθεί πως αυτός ο τρόπος είναι καλύτερος για την αποτροπή του πόνου χαμηλά στην μέση, από ότι οι ασκήσεις σταθερότητας του πυρήνα στον κορμό, δηλαδή της σπονδυλικής στήλης.

Συζήτηση για «γνώση και δύναμη», αρκετά δροσερή!

Η επιστήμη του πόνου μπορεί να ακούγεται περίπλοκη και δύσκολη στην κατανόηση. Αλλά δεν είναι- οι ερευνητές έχουν δείξει ότι απλοί άνθρωποι (όχι μόνο των επαγγελματιών υγείας και οι επιστήμονες ), μπορούν να κατανοήσουν αυτά τα πράγματα, αρκεί να τα διδαχθούν με τον κατάλληλο τρόπο.

Επομένως, με ποιον τρόπο η μάθηση σχετικά με την επιστήμη της λειτουργίας του πόνου μπορεί πραγματικά να βοηθήσει αποτρέποντας ή ανακουφίζοντάς τον;

**Εκπαίδευση στην επιστήμη του πόνου:**

Υπάρχουν πολλές ονομασίες : «Νευροφυσιολογία της εκπαίδευσης

σχετικά με τον πόνο», «Η εκπαίδευση της φυσιολογίας του πόνου», « Η εκπαίδευση της βιολογίας του πόνου», « Εκπαίδευση στη νευροφυσιολογία του πόνου».

Η εκπαίδευση κάποιου πάνω στον πόνο σίγουρα περιλαμβάνει την εξήγηση της βιολογίας, της νευροεπιστήμης και της φυσιολογίας του πόνου.

Αλλά πηγαίνει πέρα από τον πάγκο του εργαστηρίου.

Υπάρχει επίσης η ψυχολογία, η κοινωνιολογία και η φιλοσοφία του πόνου που πρέπει να εξηγηθεί.

Έπειτα υπάρχουν και οι κλινικές δοκιμές ( ίσως το πιο σημαντικό κομμάτι της επιστήμης της ιατρικής περίθαλψης), ερευνώντας τι πραγματικά λειτουργεί στον κόσμο.

Ως εκ τούτου, την αποκαλώ **«μάθηση της επιστήμης του πόνου»**.

Η επιστήμη του πόνου μπορεί (και πρέπει) να γίνεται κατανοητή από όλους

Τελευταία η κοινότητα της υγειονομικής περίθαλψης έχει μάθει πολλά για την επιστήμη του πόνου. Υπήρξε μια έκρηξη των ερευνών γύρω από αυτό το θέμα- ειδικά από τις νευροεπιστήμες.

Ο όρος νευροεπιστήμη ακούγεται περίπλοκος. Τόσο οι γιατροί, όσο και οι θεραπευτές συχνά πιστεύουν πως οι ασθενείς τους δεν μπορούν να κατανοήσουν αυτή την πληροφορία... ωστόσο μια έρευνα το 2002 εκτίμησε αυτή την υπόθεση.

Πήραν επαγγελματίες υγείας και τους ασθενείς τους, εξέτασαν τη γνώση τους γύρω από τον πόνο πριν και μετά την εκπαίδευσή τους. Επίσης ρώτησαν τους επαγγελματίες υγείας να εκτιμήσουν πόσο καλά πίστευαν ότι τα πήγαν οι ασθενείς τους.

Αποδείχθηκε ότι από μια σύντομη εκπαίδευση πάνω στον πόνο, οι ασθενείς είχαν πολύ καλύτερη επίδοση στο τεστ αυτό, καλύτερη από αυτή που είχαν υποθέσει οι επαγγελματίες της υγείας ότι θα είχαν.

Επιπλέον, μετά από εκπαίδευση οι ασθενείς βελτίωσαν τις επιδόσεις τους στο τεστ από 29% σε 61% ή ακόμα και 80 %.  
Οπότε φθάνουμε στο συμπέρασμα ότι ο καθένας μπορεί να μάθει και να κατανοήσει αυτά τα πράγματα.

Αξιοσημείωτο εύρημα ήταν το γεγονός πως οι επαγγελματίες υγείας βελτιώθηκαν από το 55% στο 75% χωρίς επιπλέον εκπαίδευση πάνω στην επιστήμη του πόνου, δηλαδή οι επαγγελματίες δηλαδή ήξεραν λιγότερα από τους μορφωμένους ασθενείς.

**Πως μπορεί στην πραγματικότητα η εκπαίδευση σχετικά με τον πόνο να τον μειώσει?**

Τώρα που το ξεφορτωθήκαμε αυτό, ας συζητήσουμε το πιο ενδιαφέρον κομμάτι!

Μέχρι στιγμής, ένα κομμάτι της έρευνας έχει συσσωρευτεί στην εξέταση την επίδρασης της εκπαίδευσης πάνω στην επιστήμη του πόνου, σε ασθενείς με χρόνια πόνο.

Το 2011 οι ερευνητές έκαναν μια συστηματική ανασκόπηση με τίτλο: **η επίδραση της εκπαίδευσης των νευροεπιστημών πάνω στον πόνο, την αναπηρία, το άγχος, το στρες και το χρόνια μυοσκελετικό πόνο.**

Αυτή η ανασκόπηση περιλαμβάνει 8 έρευνες με 401 ασθενείς και αξιολόγησε τα αποτελέσματά τους από την εκπαίδευσή τους στην επιστήμη του πόνου. Τα αποτελέσματα συντέθηκαν βασισμένα σε μεγέθη και γενικά έδειξαν θετικά αποτελέσματα. Εδώ είναι τα αποτελέσματά τους:

« Για χρόνιες παθήσεις πόνου του μυοσκελετικού συστήματος, υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία ότι στρατηγικές εκπαίδευσης αντιμετώπισης της νευροβιολογίας και νευροφυσιολογίας του πόνου μπορούν να έχουν θετική επίδραση στον πόνο, την αναπηρία, τη φυσική απόδοση και την καταστροφικότητα.»

Πώς;

Περιμένετε έχει κι άλλο...

Η εκπαίδευση σχετικά με τον πόνο μπορεί να αποτρέψει ή να μειώσει την συχνότητα εμφάνισης του πόνου!

Τώρα ξέρουμε ότι η μάθηση του πως λειτουργεί ο πόνος , μπορεί να τον μειώσει.

Επιπλέον, μια πρόσφατη μελέτη παρέχει αποδείξεις ότι μπορεί να μειώσει ακόμη και την εμφάνιση του πόνου στο μέλλον.

Η μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2011(τώρα μπορείτε να δείτε ποσό καινούριες είναι αυτές οι έρευνες) με τίτλο: **“ σύντομη ψυχοκοινωνική εκπαίδευση, χωρίς πυρήνα σταθεροποίησης, μειώνει τις επιπτώσεις του πόνου χαμηλά στην μέση: αποτελέσματα από την πρόληψη της οσφυαλγίας σε τυχαίο δείγμα στρατιωτικών.”**

Αυτή ήταν μια μεγάλη έρευνα, οι ερευνητές ενέπλεξαν 4.325 στρατιωτικούς χωρίς προηγούμενο ιστορικό πόνου χαμηλά στην μέση. Υπήρχαν 4 ομάδες θεραπείας : παραδοσιακή οσφυϊκή (χαμηλά στην πλάτη) άσκηση μόνο, παραδοσιακή οσφυϊκή ( χαμηλά στην πλάτη) άσκηση σε συνδυασμό με ψυχοκοινωνική εκπαίδευση, ασκήσεις σταθεροποίησης μόνο του πυρήνα ή ασκήσεις σταθεροποίησης του πυρήνα σε συνδυασμό με ψυχοκοινωνική εκπαίδευση.

Η εκπαίδευση έγινε κατά τη διάρκεια μιας μόνο συνεδρίας και οι ασκήσεις για κάθε ομάδα διαρκούσαν 5 λεπτά, κάθε μέρα για 3 μήνες σερί. Οι παραδοσιακές οσφυϊκές ασκήσεις ήταν απλές και πλάγιες κοιλιακές ασκήσεις ενώ οι ασκήσεις σταθεροποίησης του πυρήνα ήταν εξειδικευμένες ασκήσεις σχεδιασμένες να στοχεύουν βαθύτερα στους μύες του κορμού.

Οι συμμετέχοντες παρακολουθήθηκαν έως και δύο χρόνια αργότερα, και ρωτήθηκαν για τη συχνότητα της οσφυαλγίας που τους οδήγησε στην αναζήτηση της ιατρικής περίθαλψης (γιατρό ή θεραπευτή). Κρατήστε αυτό κατά νου: πιθανώς όλοι είχαν την ίδια ποσότητα τραυματισμών στην πλάτη κατά τη διάρκεια της εργασίας και της εκπαίδευσης. Αλλά αυτό που ψάχνουμε είναι αν αυτοί οι τραυματισμοί οδηγούν σε χαμηλό πόνο στην πλάτη που απαιτεί ιατρική περίθαλψη.

Αποτελέσματα : δεν υπήρχε καμία διαφορά ανάμεσα στις παραδοσιακές ασκήσεις χαμηλά στην πλάτη και τις ασκήσεις σταθερότητας του πυρήνα. Ίσως και οι δύο δούλεψαν, αλλά λάβετε υπόψη ότι οι εξειδικευμένες ως προς τον πυρήνα δεν ήταν καλύτερες.

*Ωστόσο, μία μόλις συνεδρία ψυχοκοινωνικής εκπαίδευσης μείωσε τη συχνότητα του χαμηλού πόνου στην πλάτη μέχρι και 5%.*

Πως;

Εντάξει ας μιλήσουμε επιτέλους για το πώς μπορεί αυτό να συμβαίνει.

Πως η εκπαίδευση σχετικά με τον πόνο μπορεί να βοηθήσει στη μείωση ή την πρόληψη του πόνου:

Μείωση του πόνου:

Όταν οι άνθρωποι πονάνε, και ειδικά αν ο πόνος είναι χρόνιος, επικρατεί σύγχυση και τρόμος. Αυτή η αβεβαιότητα είναι που προκαλεί άγχος, στρες και φόβο στην κίνηση- όλα αυτά μπορούν να κάνουν τον πόνο πιο σοβαρό. Η μάθηση σχετικά με το πώς λειτουργεί ο πόνος μπορεί να τον κάνει λιγότερο τρομακτικό.

Το να είσαι υπερβολικά ανήσυχος σχετικά με τον πόνο ονομάζεται **«καταστροφικότητα»**. Αυτό είναι αρκετά κατανοητό και ίσως είναι και το λάθος των επαγγελματιών της υγείας. Έχουμε περάσει δεκαετίες λέγοντας στον κόσμο πως η πλάτη τους είναι «έξω» (ότι και να σημαίνει αυτό) και για αυτό το λόγο θα πρέπει να σταματήσουν να σκύβουν και να σηκώνουν πράγματα. Τα περισσότερα από αυτά είναι ανοησίες.

Το να μάθει κανείς ότι ο πόνος είναι μια αντίληψη του εγκεφάλου κι όχι απλά μια αίσθηση που προκαλείται από τη βλάβη ή των τραυματισμό κάποιων ιστών, μπορεί να είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στην μείωση της «καταστροφικότητας». Πιο απλά και μόνο η γνώση ότι ο πόνος δεν οφείλεται σε κάποια «ζημιά», μπορεί να μειώσει αυτή την αντίληψη της απειλής. Αυτό θα επιτρέψει σε κάποιον να κινείται πιο ελεύθερα, να βελτιώσει

την λειτουργικότητά του και να μειώσει τον πόνο και την αναπηρία του.

Μαθαίνοντας το πώς το νευρικό σύστημα αλλάζει απέναντι στον επίμονο πόνο μπορεί να βοηθήσει κάποιον να εκτιμήσει γιατί ο πόνος είναι τόσο πεισματάρης. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν στρατηγικές για να μειώσουν τον πόνο τους, ενώ παραμένουν ενεργοί – με τη χρήση διαβαθμισμένης έκθεση για παράδειγμα.

Τέλος, μαθαίνοντας ότι οι αλλαγές αυτές στο νευρικό σύστημα – δηλαδή του εγκεφάλου – μπορούν να αντιστραφούν, είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικό! Αυτό θα άρει μια σειρά διαθέσεων στο άτομο, που ανακουφίζει το άγχος και το φόβο της κίνησης, και, τελικά, μπορεί να μειώσει τον πόνο.

Όλα αυτά μόνο από το γεγονός ότι μαθαίνουμε πως λειτουργεί ο πόνος.

### **Πρόληψη του πόνου:**

Σήμερα, οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο τραυματισμός χαμηλά στην μέση είναι μια «ποινή θανάτου» για την ικανότητά τους να κινηθούν άνετα. Αυτή-και δεν νομίζω ότι είμαι πάρα πολύ δραματικός εδώ-η αντίληψη του φόβου έχει επιδεινώσει σημαντικά το ποσοστό της ιατρικής περίθαλψης που αναζητούν οι άνθρωποι για τον χαμηλό πόνο στην μέση.

Αλλά για τους ίδιους λόγους που αναφέρονται παραπάνω, η μάθηση του πως λειτουργεί ο πόνος μπορεί να μας αποτρέψει να υποφέρουμε από αυτόν.

Εάν ξέρετε για ποιο λόγο πονάτε, την επόμενη φορά που θα σας ενοχλήσει η πλάτη σας, δεν θα σας πιάσει αυτόματα πανικός, καταστροφικότητα και δεν θα παγώσετε από τον φόβο.

Αυτό δεν σημαίνει πως δεν θα πονάτε. Οι τραυματισμοί πονάνε. Δεν μιλάμε για εξαφάνιση του πόνου, λες και δεν είναι τίποτα. Αλλά μιλάμε για πρόληψη του περιττού άγχους και προώθηση εποικοδομητικών πρακτικών ανάκαμψης.

### **Ανακεφαλαίωση:**

1) Πρώτα από όλα , ο καθένας μπορεί να καταλάβει πως λειτουργεί ο πόνος. Τα βασικά στοιχεία που οι άνθρωποι πρέπει να ξέρουν δεν είναι πολύπλοκα.

2) Η μάθηση σχετικά με το πώς λειτουργεί ο πόνος μας προλαμβάνει από την αντίληψη του πόνου ως απειλή. Δεδομένου ότι ο πόνος είναι ουσιαστικά ένα «ανιχνευτής της απειλής προωθώντας την επιβίωση», η μείωση της απειλής, θα μειώσει και τον πόνο.

3) Η εκπαίδευση σχετικά με την επιστήμη του πόνου, θα μειώσει την σύγχυση σχετικά με τον πόνο αλλά και την ανησυχία. Μειώνοντας αυτή την «καταστροφικότητα», ελαττώνεται και το στρες και το άγχος , τα οποία ελαττώνουν και τον πόνο.

4) Η μάθηση σχετικά με την επιστήμη του πόνου μπορεί να μειώσει τον φόβο της κίνησης (κινησιοφοβία) , το οποίο οδηγεί στην βελτίωση της κίνησης και στη μείωση της αναπηρίας.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ: [www.noigroup.com](http://www.noigroup.com)