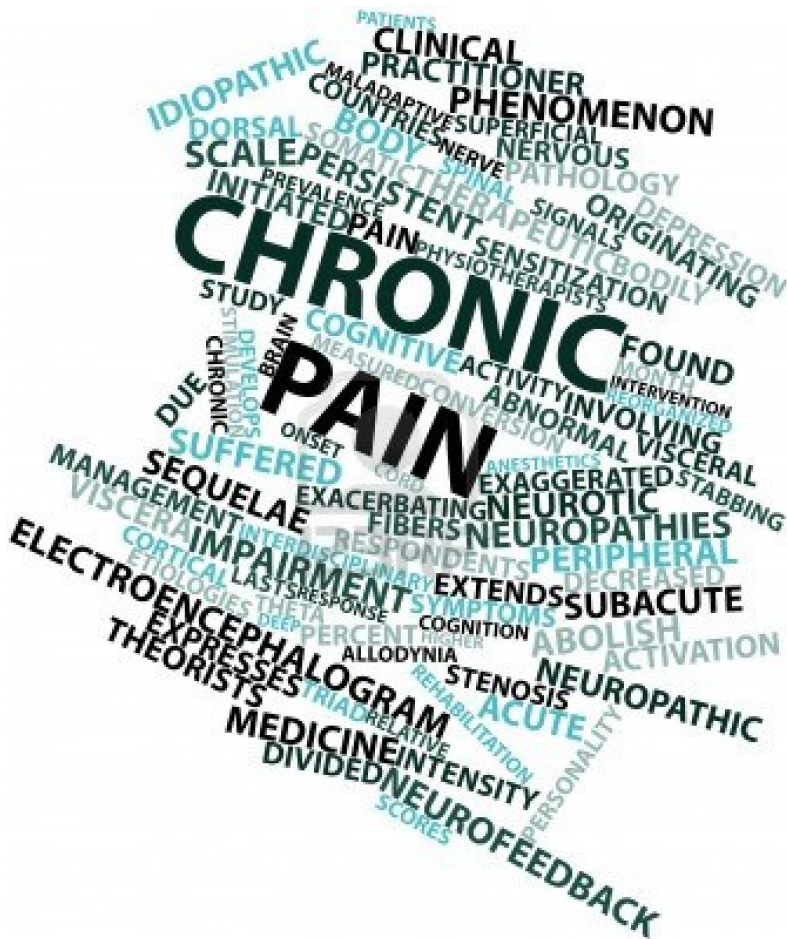


ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Χρόνιος πόνος – σχεδιασμός ενός αποτελεσματικού πλάνου θεραπείας!



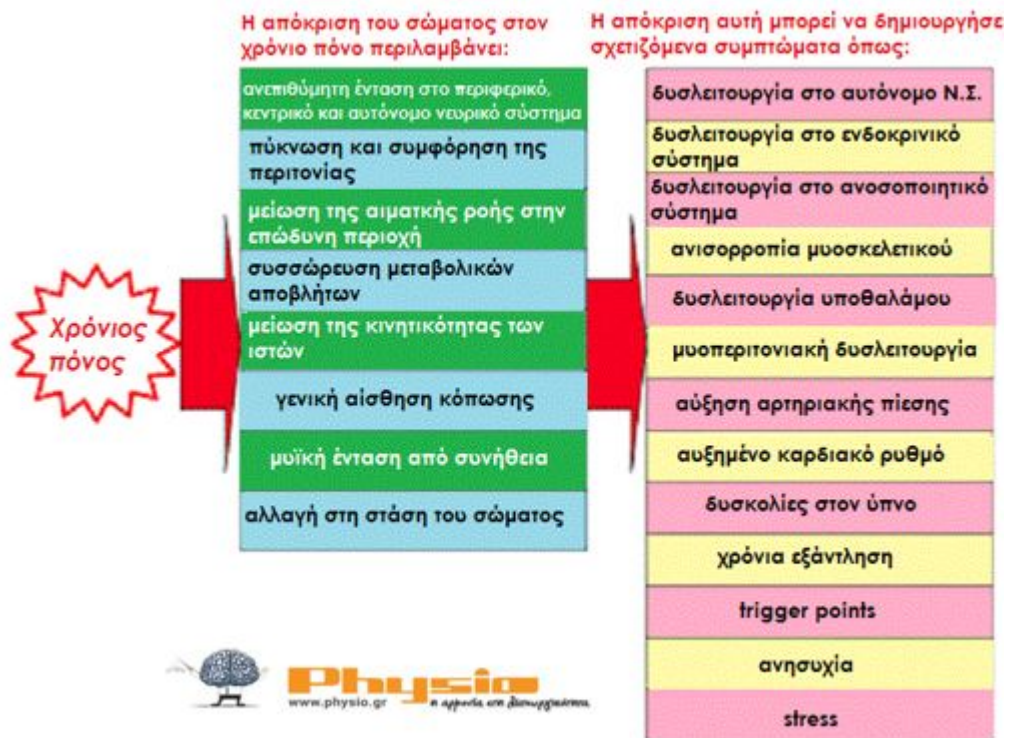
Ο χρόνιος πόνος είναι από μια τις πιο συνηθισμένες αιτίες έκπτωσης στην ποιότητα της ζωής, σε ένα τεράστιο τμήμα του πληθυσμού. Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ, σε μια έκθεση που κυκλοφόρησε στα τέλη του 2018, περίπου 50 εκατομμύρια ενήλικες των Η.Π.Α., ή το 16% του ενήλικου πληθυσμού, παρουσιάζουν χρόνια πόνο.

Όπως αντιλαμβανόμαστε, το πρόβλημα είναι τεράστιο. Είναι καιρός να επαναξιολογήσουμε την προσέγγιση μας για την αξιολόγηση και τη θεραπεία του χρόνιου πόνου.

Η υιοθέτηση μιας ολιστικής προσέγγισης γίνεται περισσότερο επιτακτική από ποτέ. Ο συνδυασμός βιο-ψυχο-κοινωνικών μεθόδων και της χειροθεραπείας (manual therapy), έχει τη δυναμική να μας κατευθύνει στον σχεδιασμό ενός αποτελεσματικού πλάνου θεραπείας, με στόχο τη πρόκληση θετικών συστημικών αλλαγών, χρησιμοποιώντας ήπιες τεχνικές, με ολιστική προσέγγιση για μακροχρόνια αποτελέσματα.

Η απειλή του Πόνου

Αρχικά είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο ο ασθενής σχετίζεται με τον πόνο του.



Ενώ η αξιολόγηση των κινήσεων, παρέχει στον θεραπευτή λειτουργικές ενδείξεις για τον ασθενή, η συναισθηματική και νευρολογική επιβάρυνση από τον πόνο, είναι σε θέση να επηρεάσει σε βάθος την αντίληψη του για την ικανότητα του να κινείται, να προσεγγίζει το φυσιολογικό εύρος κίνησης, να υιοθετεί προστατευτικά πρότυπα κίνησης αλλά και την πεποίθηση του για την ικανότητα θεραπείας.

Μια θεραπευτική προσέγγιση για να είναι αποτελεσματική, επιβάλλεται αρχικά στο επίπεδο του εγκεφάλου, να αλλάξει την αντίληψη της απειλής του κινδύνου που εκφράζεται με τον πόνο.

Το **Κεντρικό Νευρικό Σύστημα**, για να είναι δεκτικό να αλλάξει τον μυϊκό τόνο και τα πρότυπα των κινήσεων, χρειάζεται να αισθάνεται ασφάλεια. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, χρησιμοποιούνται ήπιες τεχνικές χειροθεραπείας, όπως είναι η **Θεραπεία Θέση Απελευθέρωσης (Positional Release Therapy)**, η **Κρανιοϊερή Θεραπεία (Craniosacral Therapy)**, η **θεραπεία με το Επίκεντρο (epicenter)** και άλλες καινοτόμοι μέθοδοι.

Ο ψυχολογικός αντίκτυπος της κίνησης χωρίς πόνο, έχει άμεσο αποτέλεσμα στην αίσθηση ευεξίας του ασθενή, στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα, αλλά και στον κινητικό έλεγχο, δηλαδή στην ικανότητα του να μαθαίνει και να προσαρμόζεται σε νέα πρότυπα κίνησης.

Ας μη ξεχνάμε ότι σε περιοχές με χρόνια πόνο, είναι μειωμένη η ιδιοδεκτικότητα και η αισθητηριακή συνειδητοποίηση. Για να το αντιληφθούμε ας σκεφτούμε το GPS του αυτοκινήτου. Εάν δεν μπορεί να εντοπίσει τον προορισμό που ζητήσαμε, τότε σίγουρα δεν μπορεί να μας οδηγήσει εκεί. Αυτή η απώλεια ακρίβειας και ευαισθητοποίησης είναι γνωστό ως «μουτζούρωμα» του εγκεφάλου (brain smudging).

Φυσικά τόσο σύνθετα προβλήματα, δεν ανταποκρίνονται σε μονοθεραπεία, αλλά απαιτούν ένα ολιστικό μοντέλο αντιμετώπισης. Απαιτείται μια πολυεπιστημονική θεραπευτική ομάδα. Δηλαδή ένα μοντέλο αξιολόγησης και θεραπείας που υπερβαίνει τη παρουσία του ασθενή στο εξεταστικό κρεβάτι!

ΠΗΓΕΣ

Build a Pain-Treatment Plan for Lasting Results, by Stacey Thomas, LMT, SFMA, FMS, NKT, ART, CF-L2 – Massage Magazine

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΘΕΣΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ – POSITIONAL RELEASE THERAPY, physio.gr

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ “ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ” (1ο ΜΕΡΟΣ), craniosacral.gr

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ “ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ” (2ο ΜΕΡΟΣ), craniosacral.gr

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ “ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ” (ΜΕΡΟΣ 3ο), craniosacral.gr

Γνωρίστε την Κρανιοϊερή Θεραπεία, craniosacral.gr