

I V NEMOCNICI MOHOU CHRONICKOU



Léčit bolest jen uti šujícími injekcemi je metoda klasi cká, ale nejméně vhodná.

Problémy s chronickou bolestí mají stránku osobní, sociální a pracovní.

Nejčastěji se léčí farmakologicky – pomocí speciálních léků včetně opiátů, infuzemi, obstríky, ale také zaváděním katetrů do páteřního kanálu apod. Pacient by bolestí trpět neměl, a když už, jen krátkou a minimální.

Existuje však spousta alternativních způsobů léčby bolesti, byť je mnozí lékaři odmitají coby nevědecké postupy.

Nikoho jen trochu znalého už dnes nepřekvapí akupunktura, akupresura, elektropunktura či homeopatie, jejichž cílem je přerušit chronickou bolest u dlouhodobě nemocných. Podobně fungují nejrůznější masáže a další techniky – pacienti bývají mile překvapeni, když pohyb ve vodě a léčebný tělocvik uleví jejich napjatým svalům. Aplikují se speciální metody podle Ludmily Mojžíšové, cvičí se na gymnastických míčkách, do běžného života se zařazují prvky jógy, tai-či nebo či-kung. Vždy je třeba myslet na to, aby pacient s omezenou pohyblivostí cvičení zvládal

Proti bolesti hypnózou a imaginací

Uvedené metody jsou většinou dost popularizovány a pacienti si je oblíbili. Méně se ovšem obecně ví o využití změněných stavů vědomí právě k léčbě bolesti – o hypnóze, psychowalkmanech, biofeedbacku apod.

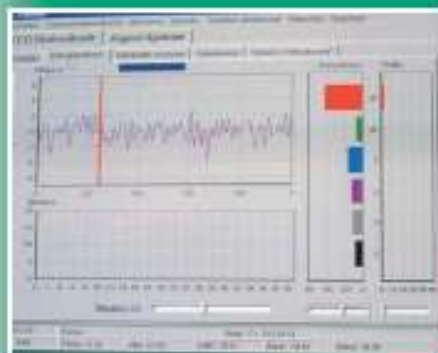
Cílem použití hypnózy a imaginativních metod v rámci léčby bolesti je bolest překonat. Toho lze dosáhnout zvýšením prahu vnímané bolesti, jejím oddělením od vlastního já a přesunem na okraj vědomí. Po provedené transformaci symbolů spojených s napětím a nepohodlím následuje v konečné fázi vytvoření a ukotvení nových symbolů pro stav



bez napětí a bolesti. K tomuto účelu je vhodná metodika konverzační a kooperativní hypnoterapie, vypracovaná podle M. H. Ericksona.

Účinnou metodou je také regresní hypnóza přivádějící do vědomí klienta potlačená psychotraumata doprovázená bolestí pocházející z dětství, z perinatálního stavu či dokonce z období před dobou početí. Za příčinami současných potíží se mohou skrývat minulé inkarnace. Podatří se převést příčiny těchto prvotních konfliktů nazpět z oblasti nevědomí a integrovat je ve vědomé mysl, stresující prožitky ztratí svůj negativní náboj a doprovodná bolest odezní.

K další skupině prostředků, jimiž lze zlepšit psychosomatický stav pacientů, tedy i funkční stav a možnosti mozku, patří neurotechnologické metody. Známe jsou psychowalkmany, u nás je velmi populární EEG biofeedback, který z USA přivezl PhDr. Jiří Tyl. V letech 2000 a 2001 se v naší republice konaly kongresy, které potvrdily význam a efektivitu jeho používání.



Vhodné ceny metod biofeedback v motelském Centru pro léčbu bolesti

BOLEST LÉČIT BEZ FARMÁK



JAK SE LIŠÍ

Na to, jak se jednotlivé metody i postupy pracující se změněným vědomím od sebe liší, se Regina zeptala fyzioterapeuta Vladimíra Masopusta z Centra pro léčbu bolesti ve FN Motol.

„Hypnóza mne zaujala už dávno. Poprvé jsem ji vyzkoušel v přítomnosti psychiata na jednom ze spolužáků při lyžařském zájezdu na střední Špičce. V rámci metodických seminářů a také vlastními experimenty jsem se poté seznamoval s takzvanými hraničními jevy, jako jsou telepatie, jasnovídnost a psychokineze, jež patří do oblasti psychotroniky. Do zdravotnictví jsem přešel v 70. letech – po maséřském kursu na zdejší rehabilitaci působím ve FN v Motole už 36 let. Třilete studium psychoterapie na Pražské psychotherapeutické fakultě (vedl ji doc. Skála) mi poskytlo širší systematický přehled, k němuž samozřejmě připojuji různé samostudium. Kromě hypnózy užíváme v rehabilitaci pacientů s bolestí různé hlubinné relaxační techniky, založené na nácviku autosugesce a vizualizace, například autogenní trénink a jógovou meditaci,“ vysvětluje Masopust.

VĚDOMÍ VE ZMĚNĚNÝCH HLADINÁCH

Aktivita vědomí probíhá ve čtyřech základních hladinách, jež představují různá frekvenční pásma. Jsou to hladiny beta (bdění), alfa (uvolně-

ní), theta (představitost) a delta (hluboký spánek).

„Základem účinku biofeedbacku je nácvik relaxace za pomoci biofyzilogické zpětné vazby. S použitím přístrojů se průběžně sledují některé funkce v organismu, jež jsou řízeny autonomním nervovým systémem. Tyto vegetativní funkce si sami neuvědomujeme, ale přesto nad nimi můžeme získat vědomou kontrolu. Cílem metody je naučit se kontrole hlavních vitálních funkcí, čímž je možné odstranit i bolest. Zároveň se organismus regeneruje. Po zaškolení může s přístrojem pracovat i laik, efekt se dostává rychleji než u autogenního tréninku,“ tvrdí Vladimír Masopust. „Na pracovišti jsme měli příležitost vyzkoušet metodu TENS (transkutánní elektrická nervová stimulace), kterou umožňuje přístroj integrovaný s počítačem. Pomocí dvou sond se účinkem mikroproudů uvolní svalové spazmy, přibližně se ovlivní zánětlivé a degenerativní procesy a také se změní polarita nervových buněk, což rovněž vede k výraznému snížení intenzity bolesti. Přístroj je použitelný i pro aplikaci elektropunktury. Má sedm indikačních skupin léčebných programů,“ vykládá fyzioterapeut.

Mohou k tomu, aby chronická bolest ustala, pomoci bylinky?

„Jistě. Na bolest působí *Willcacia* z Peru (tzv. Kobří dráp) a další látky se silným psychotrop-

ním účinkem, jako například *Ayahuasca* z Jižní Ameriky. Během svého pracovního pobytu v Jemenu v polovině 80. let jsem poznal psychotropní a analgetické účinky keřovité rostliny *katu*, jež je v této arabské zemi „národní drogou“. Také čínská tradiční medicína používá na bolesti zejména pohybového ústrojí různé bylinné směsi s exotickými názvy. To už jsme však blízko opiótům, jimž bolest léčíme v krajních případech. Nevzdával bych se ovšem ani výletů na místa, která v sobě soustředí energii. Jde o pozitivní geoaktivní zóny, blízkost menhirů atd., jedno z míst jsem sám vyzkoušel,“ přibližně Vladimír Masopust.

A co chystáte pro pacienty nového?

„Učím se thajskou masáž, která v sobě spojuje uvolnění a protažení svalů s mobilizací periferních kloubů a páteře. Léčebného účinku se zde dosahuje tlakovou masáží aktivních bodů umístěných na energetických drahách a stimulací energetických center (čaker). To vše se dále spojuje s meditací a uváděním klienta do jógových pozic (ásan). Thajská masáž vychází z tradiční indické medicíny (Ayurvedy) a z hinduistické filozofie. Je to metoda účinná, pro terapeuta náročná, ale i zajímavá,“ uzavírá téma svého způsobu léčby fyzioterapeut Vladimír Masopust.

Název článku

10 nemocí, možná chronickou bolest léčí bez farmak

Autor článku

Anna Vojvodová

Fotografie

Dr. Hanka Masopustová, Jiří Štáhal, Benč Arapovic a Anan (z: dreamstime.com)