

Deju un kustību terapija (ķermeņa un prāta stratēģija) apzinātības paaugstināšanā un subjektīvās sāpju sajūtas mazināšanā pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm

Agate Cukura¹, Indra Majore-Dūšele²

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹ Rehabilitācijas fakultāte

² Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultāte

Ievads. Hroniskas muguras lejasdaļas sāpes (HMLS) ir visbiežākā hroniskā slimība pieaugušiem cilvēkiem attīstītajās pasaules valstīs. Pētījumi liecina, ka 80% pieaugušo dzīves laikā ir saskārušies ar muguras sāpēm, 45% pieaugušo atzīmē hronisku muguras sāpju esamību, un tas ir liels slogs veselības aprūpes sistēmai, jo ir visbiežākais darba nespējas cēlonis gan Eiropas Savienības valstīs, gan ASV (Van Tulder, 2006; *Statistics, Great Britain*, 2016). HMLS rehabilitācija tiek organizēta biopsihosociālajā pieejā, kas paredz fizisku, emocionālu, izglītojošu un sociālu komponentu iekļaušanu veselības aprūpes profesionāļu komandas izpildījumā (Kamper, Apeldoorn, Chiarotto et al., 2015). Deju un kustību terapieti, kuri Latvijā strādā multidisciplinārās rehabilitācijas komandas sastāvā, darbā ar slimniekiem, kam ir HMLS, izmanto ķermeņa un prāta stratēģiju (Shariff & Carter, 2009). Attīstot adaptīvu sava ķermeņa apzināšanos un pētot, kā norises ķermenī ietekmē emocionālo stāvokli un kognitīvos procesus, šī stratēģija veicina sāpju mehānisma iepazīšanu, sāpju pieņemšanu un palīdz pacientam mazināt sāpju sajūtas. Ķermeņa un prāta stratēģijas ietvaros tiek izmantots un pētīts apzinātības koncepts (uzmanības vēršana uz notiekošo ar pieņemšanu attieksmi) kā nozīmīgs mediators emocionālās un sāpju pašregulācijas procesā.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Darba mērķis ir pārbaudīt, vai deju un kustību terapija (ķermeņa un prāta stratēģija) paaugstina apzinātību un mazina subjektīvo sāpju sajūtu pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm, un noskaidrot, vai pastāv saistība starp apzinātības un subjektīvās sāpju sajūtas rādītājiem. Tika izmantots kvantitatīva randomizēta eksperimentāla pētījuma dizains. Pētījums tika veikts sadarbībā ar Liepājas Reģionālo slimnīcu un rehabilitācijas nodaļas ārstiem rehabilitologiem. Tika atlasīti pacienti (n = 36) ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm, kuri tika randomizēti izpētes grupā (n = 18) un kontroles grupā (n = 18). Izpētes grupas dalībnieki saņēma deju un kustību terapijas 10 sesijas, kas balstītas uz ķermeņa un prāta stratēģiju. Tās notika 2 reizes nedēļā, un katra ilga 90 minūtes. Apzinātības rādītāju iegūšanai pirms un pēc 10 deju un kustību terapijas sesijām tika izmantota apzinātības piecu aspektu aptauja (*The Five Facet Mindfulness Questionnaire*, Baer et al., 2006; latviski adaptējis M. Majors, 2012), savukārt subjektīvās sāpju sajūtas mērījumi katrā sesijā tika iegūti, izmantojot numerisko analoģu skalu (NVD, 2017).

Rezultāti. Pētījuma rezultāti parāda statistiski nozīmīgu apzinātības rādītāju paaugstināšanos un subjektīvās sāpju sajūtas samazināšanos izpētes grupai pēc deju un kustību terapijas 10 sesijām, salīdzinot ar kontroles grupu. Starp apzinātības un sāpju sajūtas rādītājiem pastāv negatīva sakarība, subjektīvās sāpju sajūtas izmaiņas ir saistītas ar izmaiņām apzinātībā.

Secinājumi. Deju un kustību terapija (ķermeņa un prāta stratēģija) 10 terapijas sesijās statistiski nozīmīgi paaugstina apzinātības un samazina subjektīvo sāpju sajūtu rādītājus pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm un var kalpot kā nozīmīga papildu terapija šo pacientu rehabilitācijas procesā.