

Integratīvas pieejas fizioterapija pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm

Anna Hohlova¹, Daina Šmite²

¹ SIA Laba prakse, Latvija

² Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas katedra, Latvija

Ievads. Jaunākās vadlīnijas hronisku muguras lejasdaļas sāpju ārstēšanā rekomendē nefarmakoloģisku pieeju, taču plašos pētījumos kādas metodes pārākums netika konstatēts, un sāpju mazinošā efektivitāte lielākajai daļai ārstēšanas metožu ir tikai vidēja vai zema. Jaunākie pētniecības virzieni ir orientēti uz kombinētu ārstēšanas metožu un terapeitisko pieeju efektivitātes pārbaudi, balstoties uz jaunākajām neirozinātnes atziņām, pamatojot pētījuma novitāti.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Mērķis ir izpētīt integratīvas pieejas fizioterapiju pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm.

Pētījuma dizains – vairāku gadījumu izpēte. Tika formulēts analizējamais fenomens – integratīvas pieejas fizioterapija pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm. Analizējamās vienības – integratīvas pieejas fizioterapijas process un integratīvas pieejas fizioterapijas rezultāti. Tika vākti aprakstošie dati par katru no fenomena daļām (gan ar standartizētiem novērtēšanas instrumentiem, gan nodarbību protokolu, gan daļēji strukturētām individuālām intervijām) par sešiem dalībniekiem. Izmantotā intervence tika balstīta uz sāpju biopsihosociālo modeli un ietvēra trīs galvenās daļas – sāpju kontrole un ķermeņa pārvaldīšana, emocionālā distresa un mioskeletālās disfunkcijas mazināšana.

Rezultāti. Ārstēšanas laikā visiem dalībniekiem novērota sāpju intensitātes, izplatības un trauksmes un depresijas simptomu mazināšanās, paralēli spējot atpazīt un modificēt sāpju izraisošos biopsihosociālos faktorus, kontrolējot un apzinoties ķermeņa un psihs saistību, ķermeņa izjūtas uzlabošanās. Rezultāti atspoguļoja, ka šī fizioterapijas pieeja var iedarboties uz visām trim sāpju komponentēm, ņemot vērā katra pacienta unikalitāti un vides kontekstu.

Pacienta perspektīvā galvenais ieguvums bija sāpju izzušana vai būtiska samazināšanās. Šo rezultātu atspoguļoja arī standartizētie novērtēšanas instrumenti. Daļai dalībnieku novēroja uzlabojumu arī tādās dzīves kvalitātes domēnos, kas bija saistīti ar psihisko veselību, enerģiju, dalību sociālajās aktivitātēs, ko atspoguļoja arī interviju rezultāti. Daži dalībnieki pauda tādus ieguvumus kā spēju kontrolēt sāpes, izmantojot pašpalīdzības pasākumus, ikdienas aktivitāšu uzlabojumu, laika veltīšanu sev. Pētījuma rezultāti liecina, ka izvirzītais mērķis – dzīve bez sāpēm – ir izaicinājums gan fizioterapeitam, gan pacientam.

Secinājumi.

1. Integratīvas pieejas fizioterapijas procesā novēro vienlaicīgu dažādu sāpju sindroma komponentu redukciju un iegūto izmaiņu savstarpēji pastiprinošu mijiedarbību, kas palīdz progresēt ārstēšanas mērķa – dzīves bez sāpēm – sasniegšanā pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm.
2. Integratīvas pieejas fizioterapijas veiksmīgai realizācijai nepieciešama pacienta aktīvās lomas izveide, kas akcentē tādus personalizētas aprūpes elementus kā terapeitiskās attiecības, pacienta izglītošanu un terapijas plāna individuālu pielāgošanu, lai tas atbilstu pacienta mainīgajām vajadzībām un progresijai ārstēšanas mērķu sasniegšanā.
3. Pētījuma rezultāti ļauj izvirzīt hipotēzi, ka pētītā integratīvas pieejas fizioterapija pacientiem ar hroniskām muguras lejasdaļas sāpēm palīdz sasniegt šādus ārstēšanas rezultātus: muguras sāpju uzveikšana, paškontroles spējas izveidošanās un ar veselību saistītās dzīves kvalitātes dažādu aspektu pašvērtējuma uzlabošanās.

Lai varētu apstiprināt šo hipotēzi un spriest par rezultātu noturību ilgtermiņā, ir jāturpina izpēte, realizējot kombinēta dizaina pētījumu ar pietiekami lielu dalībnieku izlasi.