

РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ПОЯСНИЧНЫМ БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ.

Истомин А.Г., Луценко Е.В., Истомин Д.А., Кириллов В.П.
Харьковский национальный медицинский университет, Украина

Цель работы: повышение эффективности реабилитации больных с поясничным болевым синдромом.

Материалы и методы. 25 больных с диагнозом «люмбалгия» были разделены на 2 группы. 13 человек составили группу сравнения, 12 человек были включены в терапевтическую группу. Больные обеих групп получали традиционную медикаментозную терапию, физиопроцедуры и ЛФК. В терапевтической группе занятия ЛФК чередовались с занятиями в психотерапевтической группе. Всего было проведено 5 групповых психотерапевтических занятий, в ходе которых были использованы упражнения для коррекции способности выстраивания границ и умения защищать свои границы, взаимодействия с внешними ограничениями и достижения цели («Уход», «Опорные пробы», «Спина к спине», «Биологическое дыхание», «Контролируемая агрессия», «Кукла и кукловод», «Конец терпению» и др.). Занятия были направлены на выявление и осознание больным патологических паттернов движения, приводящих к развитию у него поясничного болевого синдрома, и на выработку больным новых, конструктивных паттернов движения и взаимодействия с окружающим миром с целью профилактики рецидива поясничного болевого синдрома. При проведении занятий ЛФК для выработки новых, безболезненных двигательных паттернов были использованы принципы осознанного движения, разработанные М.Фельденкрайзом. На физиологическом уровне это:

1. Восстановление с нарушенных связей между двигательными участками к.г.м. и мышцами, которые напряжены или "испорчены" дурными привычками или обучением не соответствующим природе данного человека.

2. Формирование у человека устойчивого навыка самостоятельного, произвольного управления собственным функциональным состоянием за счет тонкой "балансировки", уравнивания активности левого и правого полушарий, преодоления одностороннего "диктата" левого вербально-логического полушария

Результаты и обсуждение. После 2-х сеансов групповой психотерапии (5-й день лечения) стойкое уменьшение болевого синдрома отметили 7 (58,1%) больных из терапевтической группы, и только 4 (30,8%) из группы сравнения. Полное и устойчивое купирование болевого синдрома на 10 день лечения (4 сеанса групповой психотерапии) было достигнуто у 9 (74,7%) больных терапевтической группы и у 8 (61,6%) больных группы сравнения. К концу курса лечения (14 дней, 5 сеансов групповой психотерапии) купирование болевого синдрома в группе сравнения было достигнуто у 11 пациентов (84,6%) и у 11 пациентов (91,7%) терапевтической группы. Наиболее сложным в выполнении и одновременно наиболее эффективным упражнением было упражнение «Контролируемая агрессия» и «Конец терпению», что свидетельствует о немаловажной роли в развитии поясничного болевого синдрома психологических факторов, сформированных на этапе выстраивания границ, а также на этапе произвольности. Также весьма эффективными оказались упражнения «Опорные пробы» и «Театр прикосновений», помогающие клиенту ослабить существующие напряжения и приобрести новый телесный опыт.

Выводы. Методы телесно-ориентированной психотерапии являются высокоэффективным компонентом реабилитации больных с люмбалгией. люмбалгии. Их применение дает возможность активно и сознательно вовлечь больного в восстановительный процесс и при осознанном участии больного изменить его патологические паттерны, ведущие к развитию не только люмбалгии, но и различных коммуникативных нарушений, ведущих к соматизации невротических симптомов.

Освоение новых способов реагирования и движения может стать действенным средством профилактики рецидива поясничного болевого синдрома.

Резюме. В роботі досліджена ефективність методів тілесно-орієнтованої терапії в реабілітації хворих з поперековим больовим синдромом. Застосування певних фізичних вправ із психологічним навантаженням а також підвищення усвідомлюваності при виконанні звичайних фізичних вправ дає можливість прискорити усунення больового синдрому, а також навчити хворого новим способам реагування та більш фізіологічним рухам. В майбутньому ці навички мають попередити рецидив больового синдрому.

Summary. In this project the effectiveness of the bodywork in rehabilitation of the lumbar pain syndrome was investigated. Application of the specific exercises with psychological content and increase of awareness during usual exercising gives ability to accelerate the pain syndrome elimination and to teach patient new reactions and more physiological movements. In future these skills should prevent relapse of the pain syndrome.