



Koncepcia samoliečby pre manažment muskuloskeletálnej bolesti: Zhrnutie založené na dôkazoch

Bill Giannakopoulos, PharmD, Hayet Kechemir, MD, Mohamed Amessou, PhD, a Iva Igracki Turudic, MD

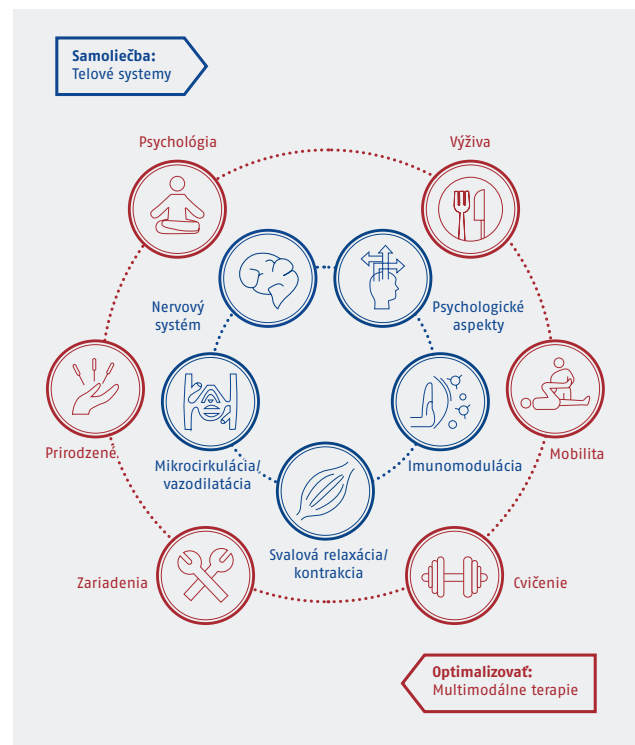
Medzinárodné smernice bežne integrujú komplementárne a integratívne prístupy do manažmentu muskuloskeletálnej bolesti, čo zlepšuje celkovú kvalitu života a súčasne znižuje závislosť na konvenčnej farmakologickej liečbe a súvisiace riziko vedľajších účinkov.

Akútna bolesť varuje osobu, že došlo k nejakému druhu zranenia alebo stresu, ktorý si vyžaduje okamžitú pozornosť. Muskuloskeletálne choroby, stav, ktorý postihuje kosti, svaly, väzy, šlachy a nervy, sú jedným z najčastejších typov bolesti a predstavujú 14% všetkých stratených rokov v dôsledku invalidity na celom svete [1]. Známe spúšťače muskuloskeletálnej bolesti zahŕňajú obezitu a sedavý životný štýl, traumy a zranenia, nadužívanie pohybového aparátu, starnutie, zápaly a poruchy duševného zdravia, ale základné príčiny často zostávajú nejasné a zložité na objasnenie. Muskuloskeletálna bolesť, najmä keď sa opakuje, môže ovplyvniť kvalitu života a môže byť zodpovedná za zhoršenie autonómie a zníženie nezávislosti a funkčnej kapacity. Súčasný výskum bolesti odhaľuje, že naše telá majú samoliečebnú schopnosť a keďže moderné lieky pomohli zmierniť bolestivé stavy, menej pozornosti sa venovalo využívaniu a posilňovaniu samoliečebných síl nášho tela.

Konvenčná liečba muskuloskeletálnej bolesti zahŕňa rehabilitáciu, nesteroidné protizápalové lieky a niekedy opioidy alebo chirurgický zákrok. McSwan a kol. [2] nedávno zhodnotili vedecké dôkazy podporujúce samoliečbu^a ako koncepciu manažmentu muskuloskeletálnej bolesti, základné mechanizmy a ako to možno podporiť v integratívnom prístupe k manažmentu bolesti.

Existuje päť známych systémov tela, ako je znázornené na **Obrázku 1**, ktoré sú súčasťou samoliečebného procesu fungujúceho vyváženým spôsobom a v súlade s konečným cieľom pomôcť zmierniť bolesť spôsobenú

rôznymi spúšťačmi. Systematický prehľad 49 prieskumov



Obr. 1. Koncepcia samoliečby: biologické systémy a spôsob účinku. Reprodukované so súhlasom [2].

vykonaných v 15 krajinách našiel dôkazy o podstatnom uplatňovaní komplementárnych a alternatívnych prístupov, najmä v dospeléj populácii [3]. V súlade s touto realitou sa doplnková a alternatívna medicína (CAM)^b čoraz viac prijíma do príslušných smerníc vrátane fyzikálnej terapie/masáže, cvičenia, termoterapie, ultrazvuku, akupunktúry, zdravotníckych zariadení a jogy [2].

^a Samoliečba je vrodenná schopnosť tela a myslie podporovať mechanizmy na návrat do rovnováhy s cieľom pomôcť zmierniť bolesť

^b Doplnková a alternatívna medicína, čo je termín pre medicínske produkty a postupy, ktoré nie sú súčasťou štandardnej lekárskej starostlivosti, ako je akupunktúra, cvičenie, prírodné liečivá a zdravotnícke pomôcky

Integratívna medicína^c môže znížiť závislosť na konvenčných analgetikách, čím sa zníži riziko vedľajších účinkov [2]. Súčasne môžu psychosociálne faktory pomôcť udržať si psychosociálne aj duchovné zdravie, napr. prostredníctvom techník, ako je všímavosť, a aktivity ako jóga alebo fyzické cvičenie môžu pomôcť duševnému zdraviu a znížiť depresiu, čo môže viesť k zníženiu bolesti. Tento koncept bol podporený klinickými štúdiami, kde napríklad kvalitatívne rozhovory preukázali úľavu od bolesti a celkové zlepšenie kvality života, keď sa v zariadení dlhodobej starostlivosti aplikovali komplementárne a integratívne prístupy [4].

Záverom možno konštatovať, že začlenenie komplementárnych a integratívnych prístupov podporujúcich samoliečebnú schopnosť organizmu môže znížiť muskuloskeletálnu záťaž a zároveň prekonať riziko vedľajších účinkov spojených s konvenčnými farmakologickými terapiami.

^c **Integratívna medicína** sa zameriava na celého človeka a využíva všetky vhodné terapeutické prístupy vrátane CAM na podporu optimálneho zdravia a liečenia.

Literature

1. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global burden of disease 2019. <https://www.thelancet.com/lancet/visualisations/gbd-compare> (accessed on the 25.10.2021).
2. McSwan J, Gudin J, Song XJ, Grinberg Plapler P, et al. Self-Healing: a concept for musculoskeletal body pain management – scientific evidence and mode of action. *J Pain Res* 2021;14:2943–58.
3. Harris PE, Cooper KL, Relton C, Thomas KJ. Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by the general population: a systematic review and update. *Int J Clin Pract* 2012;66:924–39.
4. Evans R, Vihstadt C, Westrom K, Baldwin L. Complementary and integrative healthcare in a long-term care facility: A pilot project. *Glob Adv Health Med* 2015;4:18–27.

Konflikt záujmov: B. Giannakopoulos, H. Kechemir, M. Amessou, I. Igracki Turudic sú zamestnancami spoločnosti Sanofi.

Zverejnenie: Medicínsky text a publikácia financované spoločnosťou Sanofi.

Informácie o rukopise

Predložené dňa: 19.11.2021

Prijaté dňa: 25.07.2022

Zverejnené dňa: 06.09.2022