



Концепция самовосстановления при скелетно-мышечной боли: обзор, основанный на принципах доказательной медицины

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

Международные рекомендации обычно включают комплементарные и интегративные подходы к лечению мышечно-скелетной боли. Это улучшает общее самочувствие при одновременном снижении зависимости от традиционных фармакологических методов лечения и связанного с ними риска побочных эффектов.

Острая боль предупреждает человека о том, что произошли какая-либо травма или стресс, требующие немедленного внимания. Нарушения опорно-двигательного аппарата (состояния, отрицательно влияющие на кости, мышцы, связки, сухожилия и нервы) являются одним из наиболее частых видов боли и составляют 14% всех лет, потерянных из-за инвалидности во всем мире [1]. Известные триггеры мышечно-скелетной боли включают ожирение и малоподвижный образ жизни, травмы и повреждения, чрезмерную нагрузку, старение, воспаление и психические расстройства, но основные причины часто остаются неясными и сложными для разъяснения. Скелетно-мышечная боль, особенно рецидивирующая, может влиять на качество жизни и может быть причиной нарушения самостоятельных действий и снижения независимости и функциональных возможностей. Текущие исследования боли показывают, что наши тела обладают способностью к самовосстановлению, и, поскольку современные лекарства помогли облегчить болевые состояния, меньше внимания уделялось использованию и усилению способностей нашего организма к самовосстановлению.

Обычные методы лечения мышечно-скелетной боли включают реабилитацию, нестероидные противовоспалительные препараты и – иногда – опиоиды или хирургическое вмешательство. McSwan et al. [2] недавно рассмотрели научные данные, подтверждающие самовосстановление^a как концепцию

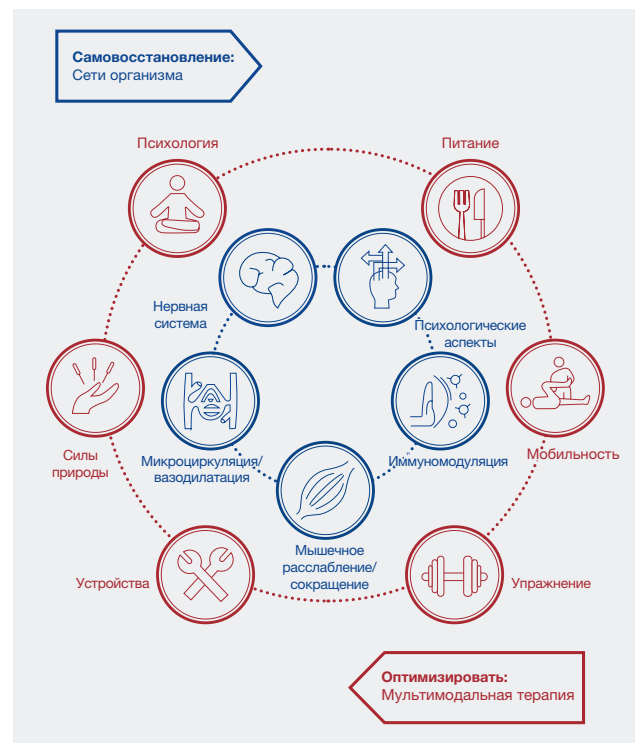


Рис. 1. Концепция самовосстановления: биологические системы и механизм действия. Воспроизведено с разрешения от [2].

^aСамовосстановление является врожденной способностью тела и сознания стимулировать механизмы возвращения к равновесию, чтобы облегчить боль

лечения мышечно-скелетной боли, основные механизмы и то, как это знание может быть поддержано в интегративном подходе к лечению боли. Известны пять систем организма, как показано на **рисунке 1**, которые являются частью процесса самовосстановления, работая сбалансированным образом и в гармонии с конечной целью облегчить боль, вызванную различными триггерами. Систематический обзор 49 исследований, проведенных в 15 странах, выявил доказательства существенного применения комплементарных и альтернативных подходов, особенно среди взрослого населения в целом [3]. Отражая эту реальность, комплементарная и альтернативная медицина (САМ)^b все чаще используется в соответствующих руководствах, включая физиотерапию/массаж, физические упражнения, термотерапию, ультразвук, иглоукалывание, медицинские устройства и йогу [2].

Интегративная медицина^c может сократить зависимость от традиционных анальгетиков, тем самым снижая риск побочных эффектов [2]. В то же время психосоциальные факторы могут помочь сохранить как психосоциальное, так и духовное здоровье, например с помощью таких методов, как техника внимательности, а занятия йогой или физические упражнения способны помочь психическому здоровью и уменьшить депрессию, что, в свою очередь, может привести к уменьшению боли.

^b **Комплементарная и альтернативная медицина** — это термин для обозначения медицинских продуктов и методов, которые не являются частью стандартной медицинской помощи, например иглоукалывание, физические упражнения, природные средства и медицинские устройства

^c **Интегративная медицина** сосредотачивается на человеке в целом и использует все соответствующие терапевтические подходы, включая САМ, для обеспечения оптимального здоровья и исцеления

Эта концепция была подтверждена клиническими исследованиями, где, например, качественные интервью показали осязаемое облегчение боли и улучшение самочувствия при применении дополнительных и интегративных подходов в учреждении по длительному уходу [4].

В заключение: реализация комплементарных и интегративных подходов, поддерживающих способность организма к самовосстановлению, может снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и в то же время преодолеть риск побочных эффектов, связанных с традиционными фармакологическими методами лечения.

Литература

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.

Конфликт интересов: В. Giannakopoulos, Н. Kechemir, М. Amessou, I. Igracki Turudic являются сотрудниками компании Sanofi.

Раскрытие информации: написание медицинских текстов и их публикация финансируются компанией Sanofi.

Информация о рукописи

Представлена на рассмотрение: 19.11.2021

Принята: 25.07.2022

Опубликована: 06.09.2022