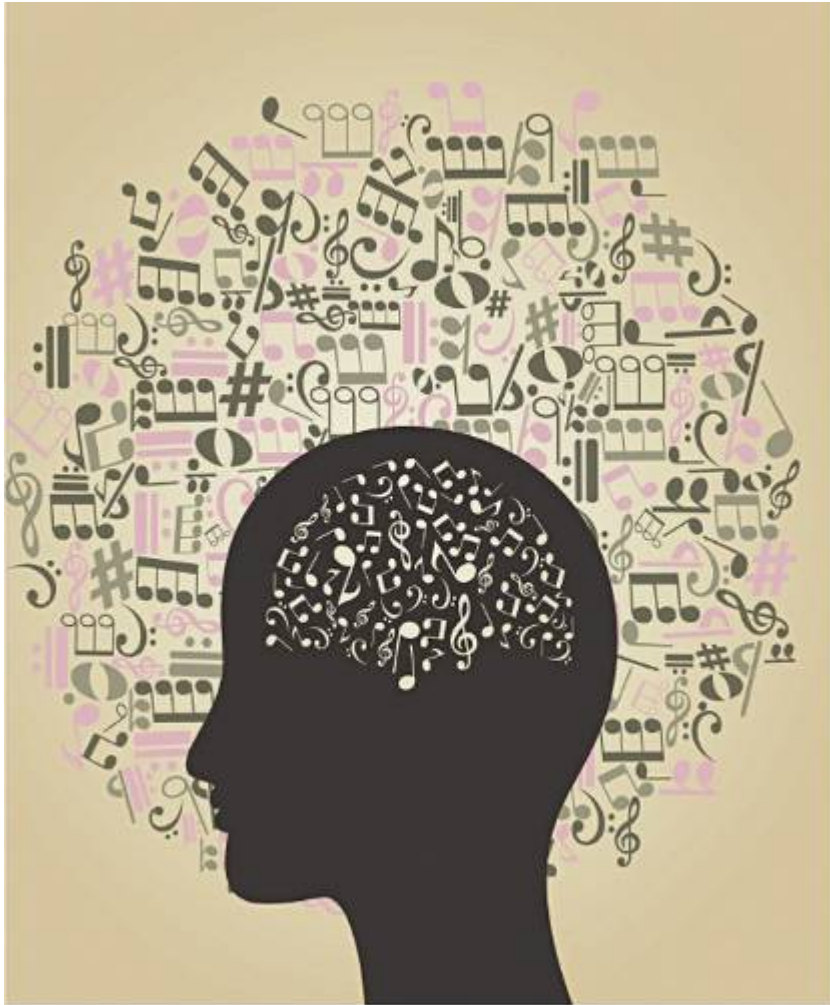


Μουσικοθεραπεία κατά πόνου και άγχους

/ Γενικά



Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η χαλαρωτική, ονειρική μουσική οδηγεί σε σημαντική μείωση του αισθήματος του πόνου, βελτιώνει το βαθμό της κατάθλιψης που σχετίζεται με το χρόνια πόνο, οδηγεί σε καλύτερο ύπνο και μειώνει την κατανάλωση αναλγητικών και αγχολυτικών φαρμάκων

ΑΡΘΡΟ Του ΘΑΝΑΣΗ ΔΡΙΤΣΑ καρδιολόγου στο Ωνάσειο Κ.Κ., συνθέτη

Ο οξύς πόνος συχνά προκαλεί έντονη ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και υπερέκκριση μεγάλης ποσότητας των νευρο-ορμονών του στρες (βλ. αδρεναλίνη).

Όταν τα επεισόδια του πόνου επαναλαμβάνονται, τότε ο οργανισμός παράγει σταθερά υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης έτσι ώστε τα επίπεδα της ορμόνης αυτής στο αίμα να παραμένουν υψηλά ακόμη και χωρίς νέα επεισόδια πόνου. Αυτό το γεγονός χαμηλώνει το «κατώφλι» του πόνου και προκαλεί γενικευμένη υπεραλγησία ακόμη και χωρίς εξωτερικό ερέθισμα πόνου. Επίσης, ο χρόνιος πόνος προκαλεί κατάθλιψη

και συναισθηματικές αντιδράσεις που συνολικά επιδεινώνουν τη δυσφορία που προκαλεί η χρονιότητα του αλγεινού ερεθίσματος.

Η ακρόαση χαλαρωτικής ονειρικής μουσικής -έχουν δείξει μέχρι σήμερα οι επιστημονικές μελέτες- οδηγεί σε σημαντική μείωση του αισθήματος του πόνου, βελτιώνει το βαθμό της κατάθλιψης που σχετίζεται με το χρόνιο πόνο, οδηγεί σε καλύτερο ύπνο (συχνά ο χρόνιος πόνος συνδέεται με αϋπνία) και μειώνει την κατανάλωση αναλγητικών και αγχολυτικών φαρμάκων. Οι βιολογικοί μηχανισμοί μέσω των οποίων η μουσική ανακουφίζει τον πόνο είναι, μεταξύ άλλων, η τροποποίηση του επιπέδου των βήτα-ενδορφινών, η επίδραση στην παραγωγή ντοπαμίνης από τον εγκέφαλο, η αυξημένη παραγωγή της «καλής ορμόνης» ωκυτοκίνης και η αύξηση των επιπέδων της «αντικαταθλιπτικής ορμόνης» σεροτονίνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Επίσης φαίνεται ότι ένας σημαντικός μηχανισμός μέσω του οποίου η μουσική δρα ευεργετικά στην ανακούφιση του πόνου είναι η εκτροπή της συγκέντρωσης του πάσχοντα μακριά από το αλγεινό ερέθισμα.

Φαίνεται ότι η ανακούφιση από τον πόνο μέσω μουσικής συμβαδίζει και με την ελάττωση του στρες και του άγχους που νιώθουν ασθενείς που πάσχουν από οξύ ή χρόνιο πόνο. Αλλωστε, με βάση τις μελέτες του Ιταλού γιατρού Bernardi που έχουν δημοσιευθεί σχετικά πρόσφατα στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό «Circulation», το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα «κουρδίζεται» απόλυτα πάνω στη δυναμική της μουσικής που ακούμε. Ο Bernardi κατά τη διάρκεια καθετηριασμών καρδιάς μετρούσε την επίδραση διαφορετικού είδους μουσικής στο αυτόνομο νευρικό σύστημα μέσω πολλαπλών παράλληλων καταγραφών, π.χ. της αρτηριακής πίεσης, των καρδιακών παλμών, της ροής αίματος προς τον εγκέφαλο, της διαστολής των αγγείων του δέρματος, του βαθμού μεταβλητότητας των καρδιακών παλμών. Εβαζε στους ασθενείς διαφορετικά μουσικά κομμάτια άλλοτε ήπια-μυσταγωγικά (π.χ. μουσική από καντάτες του JS Bach) και άλλοτε π.χ. άριες από όπερες του G Verdi με έντονο ρυθμό, ένταση και δυναμική. Παρατήρησε ότι το αυτόνομο νευρικό σύστημα των ατόμων που συμμετείχαν ακολουθούσε ακριβώς τη δυναμική της μουσικής δομής, δηλαδή έντονη διέγερση σε στιγμές κορύφωσης της δυναμικής και αντίστροφα μείωση της διέγερσης στα πολύ ήπια και χαλαρά μουσικά μέρη.

Σε μια πολύ πρόσφατη εργασία που παρουσιάστηκε στο διεθνές συνέδριο Europrevent 2014 στο Amsterdam, 8-10 Μαΐου 2014 από επιστημονική ομάδα του Ωνασείου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου (Αθ. Δρίτσας και συνεργάτες) μελετήθηκε η επίδραση της μουσικής ακρόασης στο αίσθημα του πόνου και του άγχους κατά τη διάρκεια καρδιολογικών επεμβάσεων. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 120 ασθενείς που υπεβλήθησαν κυρίως σε επεμβάσεις εμφύτευσης συσκευών απινιδωτών και

βηματοδοτών αλλά και ασθενείς που υπεβλήθησαν σε επεμβάσεις ηλεκτροπηξίας (ablation) λόγω αρρυθμιών.

Η μελέτη ήταν τυχαίοποιημένη και οι ασθενείς χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, η μία ομάδα (60 ασθενείς) κατά τη διάρκεια των επεμβάσεων άκουγε μουσική μέσω ακουστικών που ήσαν συνδεδεμένα σε φορητό μικρό εξωτερικό δίσκο (USB) ο οποίος περιείχε μουσικά αρχεία (σε μορφή mp3) με οργανική κατάλληλα επιλεγμένη χαλαρωτική μουσική. Η άλλη ομάδα (60 ασθενείς), η οποία δεν άκουγε μουσική, απετέλεσε την ομάδα ελέγχου. Όλοι οι ασθενείς συμπλήρωσαν ειδικά ερωτηματολόγια που αφορούν την εκτίμηση του βαθμού άγχους-στρες πριν και κατά τη διάρκεια των επεμβάσεων (State/Trait Anxiety Inventory).

Επίσης, μέσα από τη βαθμονόμηση των απαντήσεων που έδωσαν οι ασθενείς σε κλίμακες οπτικής αναλογίας (VAS) εκτιμήθηκε ο βαθμός πόνου και άγχους που ένιωθαν κατά τη διάρκεια των επεμβάσεων. Όταν συγκρίθηκαν οι μετρήσεις στις δύο ομάδες, βρέθηκε ότι η ομάδα της μουσικής ακρόασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ένωσε σημαντικά λιγότερο πόνο και άγχος κατά τη διάρκεια των επεμβάσεων χωρίς μάλιστα να χρησιμοποιηθούν καθόλου αγχολυτικά ή αναλγητικά φάρμακα. Η πρωτοποριακή αυτή μελέτη απέδειξε ότι η ακρόαση χαλαρής μουσικής (antistress music) μπορεί να υποκαταστήσει μερικώς φάρμακα τα οποία χορηγούνται ενδοφλεβίως για την ανακούφιση από τον πόνο και το άγχος.

Πηγή: enet.gr