

Psychosomatika a bolest

Pustějovská Aneta

Osnova

I. Psychosomatika - vědní obor

1. Bio-psycho-sociální model
2. Teorie vzniku psychosomatických onemocnění

II. Bolest - definice a základní typy

1. Popis bolesti pacienta
2. Nociplastická bolest
3. Nová definice bolesti

III. Komplexní přístup k psychosomatickým pacientům

1. Role fyzioterapeuta

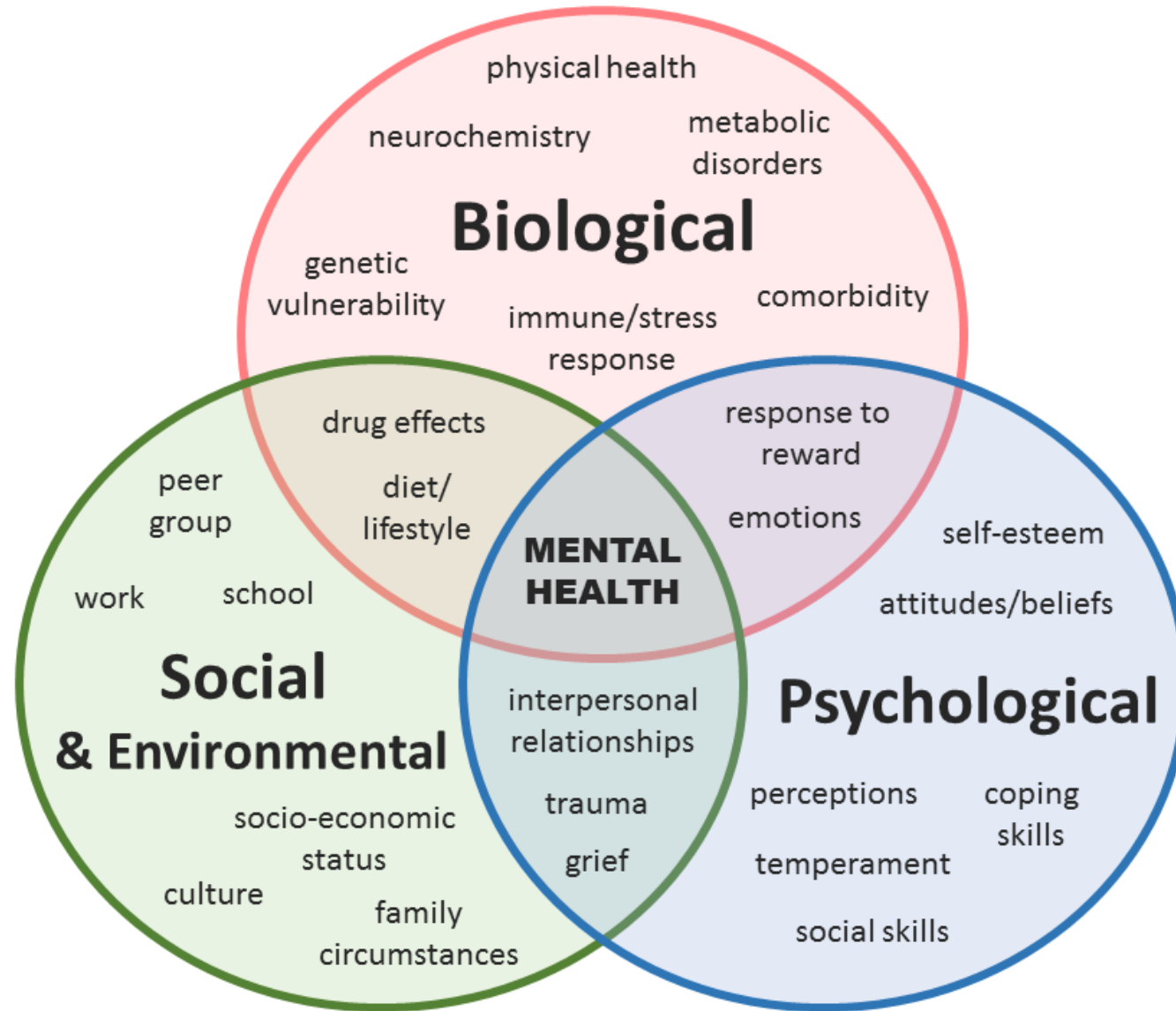
IV. Shrnutí

Psychosomatika

- vědní obor a praktický přístup k pacientovi
- vznikl ze starověké řečtiny: *psyché* (duše)+ *soma* (tělo)
- zkoumá vzájemné působení těla a psychiky a vztahy mezi nimi
- onemocnění psychosomatická
 - zdravotní problémy primárně způsobeny psychickými faktory
- onemocnění somatopsychická
 - fyzické onemocnění nebo porucha ovlivňující psychický stav jednotlivce
- somatizace = projev duševních pochodů v tělesné oblasti

Bio-psycho-sociální model

- základ psychosomatického přístupu v současné medicíně
- americký psychiatr George Engel (v roce 1977)
- tři složky představující faktory, které ovlivňují zdraví člověka
 - **biologická**
 - genetické predispozice, hormonální rovnováha, věk, životní styl, působení mikroorganismů
 - **psychická**
 - stres, myšlení, emoce, osobnost, resilience
 - **sociální**
 - vztahy, životní podmínky, práce, ekonomická situace



Teorie vzniku psychosomatických onemocnění



Konverzní teorie

vytvoření konfliktu, který se přenesse na tělesnou úroveň



Teorie vegetativní neurózy

propojení pocitů s vegetativními reakcemi



Teorie desomatizace a resomatizace

hodnoty, které jsou z hlediska vývoje na počátku, představují podklad pro schopnost vyrovnat se s různými požadavky v dalších životních fázích



Teorie stresu

Hans Selye, „boj nebo útěk“

- eustres- „pozitivní“
- distres- „negativní“

Bolest

- subjektivní nepříjemný smyslový a emocionální zážitek spojený se skutečným nebo potenciálním poškozením tkáně, nebo popsaná v termínech takového poškození
- důležitý ochranný mechanismus
- základní typy bolesti
 - **nociceptivní** - způsobena stimulací receptorů bolesti; může být somatická, viscerální, nebo radikulární
 - **neuropatická** - generovaná ve tkáních centrálního nebo periferního nervového systému
- další dělení
 - **akutní** - krátkodobá, biologicky účelná
 - **chronická** - dlouhodobá, nemá jasnou biologickou příčinu

Popis bolesti pacienta

- **S** - site = místo maximální bolesti
- **O** - onset = začátek bolesti, činnost při jejím vzniku
- **C** - character = charakteristika bolesti (ostrá, tupá, pálivá...)
- **R** - radiation = vyzařování bolesti
- **A** - associations = další příznaky
- **T** - time course = časový průběh, trvání bolesti
- **E** - exacerbating/relieving factors = faktory zhoršující, nebo zmírňující bolest
- **S** - severity = intenzita bolesti (k hodnocení intenzity bolesti můžeme využít různé škály bolesti, např. vizuální analogovou škálu, verbální škálu, číselnou hodnotící škálu)

Vizuální analogová škála

VYBERTE ČÍSLO OD 0 DO 10, KTERÉ NEJLÉPE ODPOVÍDÁ VAŠÍ BOLESTI:



nebo

VYBERTE OBLIČEJ, KTERÝ NEJLÉPE ODPOVÍDÁ VAŠÍ BOLESTI:



0
bez bolesti



1-2
snesitelná



3-4
střední



5-6
silná



7-8
krutá



9-10
nejhorší

Modely bolesti

Karteziánský model bolesti

- přednostně spojuje produkci bolesti s poškozením tkáně a s jeho výslednou detekcí periferním nervovým systémem
- René Descartes (17. století)

Teorie neuromatrixu

- při generování bolesti spolupracují jednotlivé části centrálního nervového systému a každá přispívá k různým aspektům bolesti a k jejímu uvědomění
- aspekt senzorický, emocionální, kognitivní, motorický, behaviorální
- vysvětluje řadu faktů o bolesti, která se zdála být nevysvětlitelná
 - placebo efekt, „práh bolesti“, roli sociálního prostředí a emocí, vliv vzdělávání se o bolestech a nemocích, soustředění se na bolest

Nociplastická bolest

= bolest, která vzniká změnou nocicepce, a to i bez jasného důkazu skutečného, nebo hrozícího poškození tkáně, které způsobuje aktivaci periferních nociceptorů, nebo i bez důkazu o nemoci nebo lézi somatosenzorického systému způsobujícího bolest

- třetí základní typ bolesti
- toto označení by mohlo pomoci při diagnostice a cílené léčbě různých stavů chronické bolesti, jako je
 - fibromyalgie
 - komplexní regionální bolestivý syndrom
 - muskuloskeletální bolesti
 - chronické bolesti v dolní části zad
 - syndrom dráždivého tračníku

Nová definice bolesti

- „Bolest je nepříjemná smyslová a emocionální zkušenost spojená se skutečným nebo potenciálním poškozením tkáně nebo podobná té, která je se skutečným nebo potenciálním poškozením tkáně spojena.“
- **klíčové body**
 - Bolest je vždy osobní zkušenost, která je v různé míře ovlivněna biologickými, psychologickými a sociálními faktory.
 - Bolest a nocicepce jsou dva různé pojmy.
 - Jednotlivci se prostřednictvím svých životních zkušeností učí pojmu bolesti.
 - Je třeba respektovat sdělení jednotlivce o tom, že prožívá a cítí bolest.
 - Přestože bolest obvykle plní adaptivní roli, může mít nepříznivé účinky na funkční, sociální a psychologickou rovnováhu.
 - Slovní popis je pouze jedním z několika projevů chování, které vyjadřuje bolest; neschopnost komunikace nevylučuje možnost,

Práce s psychosomatickými pacienty



KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP



SPOLUPRÁCE NAPŘÍČ
OBORY



PSYCHOTERAPIE →
FYZIOTERAPIE →
FARMAKOTERAPIE



FYZICKÁ AKTIVITA,
RELAXACE A
MINDFULNESS

Role fyzioterapeuta

- Relaxační techniky
 - progresivní svalová relaxace (PMR)
- Dýchací techniky
- Manipulace s měkkými tkáněmi
 - myofasciální uvolnění (MFR)
- Elektroterapie
 - interferenční proudy



Shrnutí

01

Psychosomatika zkoumá tělo i duši a hledá mezi nimi souvislosti

02

Bolest je subjektivní a komplexní koncept složený z mnoha proměnných

03

Léčba psychosomatické bolesti vyžaduje komplexní přístup zahrnující jak psychologickou podporu, tak fyzickou péči

Zdroje

- Knotek, P. (2012). *Psychologie bolesti*. Načteno z: <https://mefanet-motol.cuni.cz/clanky.php?aid=1974>.
- Kolář, P. (2021). *Posilování stresem*. Euromedia Group, a.s..
- Kozák, J. (2020). *Bolest a její nová definice*. Medical Tribune. Načteno z: <https://www.tribune.cz/archiv/bolest-a-jeji-nova-definice/#>
- Linton, S. J. & Shaw, W. S. (2011). *Impact of Psychological Factors in the Experience of Pain*. Physical Therapy & Rehabilitation Journal. Načteno z: <https://academic.oup.com/ptj/article-abstract/91/5/700/2735743?redirectedFrom=fulltext>.
- Psychosomatika. Online. In: Wikipedia: the free encyclopedia. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-. Načteno z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Psychosomatika>
- Sláma, O. & Vafková, T. (2020). *Management bolesti*. Načteno z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/ps19/paliativni_pece/web/pages/03_04_hodnoceni_bolesti.html

Děkuji za pozornost
