

Lehenengo mahai-ingurua: Min kronikoari aurre egiten

Min kronikoa zelan kudeatu neurozientziaren ikuspegitik. Teoriatik praktikara: mugimendu askerako bidean

How to manage chronic pain from a neuroscientific point of view. From theory to practice: on the road to free movement

Alazne Pinedo Otaola

Uribe ESiko Leioako Osasun-zentroko fisioterapeuta

apinedootaola@gmail.com

1. Azalpena

Gaur egun, neurozientziari esker, jakin dugu gure gorputzak nola kudeatzen duen kanpotik zein barrutik jasotzen duen informazioa. Halaber, gero eta hobeto ulertzen dugu zergatik, nola eta zertarako pizten diren min kronikoarekin batera agertzen diren hainbat sintoma eta babesteko erantzunak. Haien artean, mugitzeko askatasuna eta naturaltasuna mugatzea. Alderdi hori mugimenduaren saioetan nola lantzen dugun azaltzen saiatuko naiz. Horretarako, mugimendu askerako bidean ibiltzera gonbidatzen zaituztet.

Minaren neurozientziaren heziketan eta ariketa fisikoan oinarritutako kudeaketaren eraginkortasuna egiaztatuta dago, fibromialgia eta min kronikoaren kasuetan. Mina eta ezgaitasuna arindu, eta bizikalitatea hobe dezake, bai banakako, bai taldekako esku-hartzeetan. Ikerketan eginiko ibilbidean erreferente asko aurki ditzakegu. Diapositiban baten batzuk agertzen dira.

Gimnasioan taldeekin hasten garenean, lehenik alde teorikoa lantzen dugu. Pazienteek ikasten dute minaren biologiar buruzko aspektu batzuk, eta hauek lagungarriak dira min kronikoaren konplexutasuna ulertzeko eta sintomak arintzen laguntzeko. Adibidez, ikusten dugu mina eta lesioaren arteko aldeak, garunean sortzen dela, organismoak nola interpretatzen duen ingurua eta informazioa, eta horren eragina perzeptioan. Guzti hau barneratzea kudeaketaren oinarria da. Eta ostean, ikaskuntza guztietan bezala, teoria praktikara eramatea ezinbestekoa da.

Baina horretan hasi baino lehen, galdera bat: gure organismoak arriskutsutzat jotzen duen jarduera baten aurrean, zein da lehenengo arazoa? Ziur aski, sortzen den beldurra, ezta?

Berez beldurra emozio positiboa da, babestu egiten gaituena. Arazoa da beldurra piztu daitekeela bai benetako, bai ustezko arriskuen aurrean. Eta arrisku fisikoen kasuan, aipatutako bi egoeretan, gure gorputzak babesteko dituen erreakzioak (mina, giharretako tentsioa, nekea...) berdin-berdinak dira.

Horregatik, ingurua hobeto interpretatzen duen organismoa behar dugu, akatsak gutxitzeko eta, azken finean, ongizate handiagoarekin bizitzeko.

Beraz, minaren funtzio nagusia arriskuaz ohartaraztea edo babestea da, etxe bateko alarmaren antzera. Gure nerbio-sistemak zein sistema immuneak eta endokrinoak gure organismoaren superkapitain babeslearen antzera jokatzeko dute. Gure segurtasunari dagokion informazioa kudeatzen dute eta, behar izatekotan, organismoa babesteko erantzunak martxan ipiniko dituzte berehala, guri galdetu gabe. Tamalez, "erabaki" horietan "positibo faltsuak" ere sortzen dira. Ikuspuntu ebolutibo batetik ez dago gaizki, babesa bermatzeko, baina adi egon behar dugu detektatzeko.

Jaso dugun informazioa, oroitzapenak, bizi duguna eta arriskuaren inguruko usteak gure sare

Alazne Pinedo Otaola

neuronalean metatzen dira, nozebo-informazioa eta uste okerrak barne. Eta zeintzuk dira uste oker ohikoenak? Bizkarrezurra hauskorra dela, artrosia mingarria dela, pisuak hartzea arriskutsua dela, eta abar. Uste horiek, nahiz eta kontzienteak ez izan, nerbio-sistemaren zein sistema immunearen eta endokrinoaren erreakzioak baldintzatuko dituzte, eta ondorioz, gure ehunen egoera ere bai. Neurobiologia ezagutzeak eta uste okerrak argitzeak mugimendu askerako bidean emango dugun lehen pausoa izango da. Lagunduko dio gure sistemari hobeto interpretatzen eta pertzepzioa hobetzen.

Hau adibide batekin argiago ikusiko dugu. Imajinatu zelai batetik paseatzen ari garela, oinutsik, egun eder batean, txoriak kantari daudela... eta bat-batean zirtada bat sentitzen dugula oin azpian. Une horretan gogoratzen dugu kontuz ibiltzeko esan digutela, ingurua kutsatuta dagoela bertan botatako hondakinen ondorioz, eta ebakia egitekotan zauriak infektatuko zaizkigula. Desastre hutsa.

Nola mugituko ginateke? Ziur aski, herrenka. Batzuk geldi geratuko liriateke, beste batzuk agian salto egingo lukete... Gure mugimendu-patroia aldatuko litzateke. Ezingo genuke solasean normaltasunez jarraitu, adi egongo ginateke pausoak ematerako orduan, kutsatutako hondakinen beldur. Horrek iraungo balu, arduratuta egongo ginateke zer gerta daitekeen pentsatuz. Ez da posible baldintza horietan inori mugitzen irakastea.

Kalterik ez izatearen ebidentziak besterik ez gintuzke utziko normaltasunez ibiltzen. Hondakinak kentzen dituztela ikusteak, kaltegarriak ez direla jakiteak, normal ibiltzeko aukera emango liguke, benetan ezer gertatzen ez dela sentituz. Bakoitza bere erara, gure aurreko ibilera naturalera itzuliko ginateke. Hala ere, konfiantza berreskuratzeko, ibili egin beharko litzateke, pasadizo hori ahaztu arte.

Adibide xelebrea izan daiteke, baina mugimenduari dagokionez kokatzen laguntzen gaitu. Garrantzitsua da benetan ziur egotea mugitzeak edo esfortzuak egiteak ez dietela ehunei kalterik egingo.

Beste era batera esanda, mina izateak gure ekintzen ondorioak aurreikustea dakar. Estimulerantzun paradigma tradizionala ez da nahikoa min kronikoaren konplexutasuna ulertzeko.

Mugitzeak min emango digula sinesten badugu irmoki, min hori sentitzea posible da, nahiz eta egungo seinaleek mehatxurik ez suposatu. Honek mina luzaroan mantentzea ekar dezake, kalterik ez badago ere. Kontrako efektua ere ikusten dugu: segurtasunarekin lotutako sinesmenek, mina baretu dezakete. Plazebo edo nozebo efektua dira.

Ondorioz, esan dezakegu arriskuaren ebidentzia segurtasunarena baino handiagoa bada, mina agertuko dela; eta segurtasunaren ebidentzia arriskuarena baino handiagoa bada, mina ez dela egongo.

Horregatik, gure helburua pazienteei segurtasun-ebidentziak aurkitzen irakastea izango da. Gorputz osasuntsua izatearen konbikzioa handitu ahala, mugimendua askeagoa izango da. Izan ere, mugimendu askeek ez dute instrukzio handirik behar izaten.

Bestela, nola mugitzen dira animaliak biziraupenak edo goseak bultzatuta?. Ez dut uste haien mugimenduari buruzko hausnarketarik egiten dutenik, ezta? Mugitzen dira berehalako beharrei erantzuteko. Bizitzan mugitzea oinarritzko beharra da.

Eta guk, gizakiok? Gogoratzen al du inork nola ikasi zuen mugitzen, makurtzen, altxatzen, korrika egiten...? Seguru asko, ez dugu horren oroitzapenik, agian urrunegi geratzen zaigu. Pentsatu haur batek nola egiten duen: nola ikasten du eskailerak igotzen eta jaisten?

Beti edozer lortzeko motibazioa behar dugu. Ikaskuntzan motibazioa funtsezko pieza da. Saiakuntza eta errore bidez (lehenik esku bat eta oin bat igotzen ditut: ipurdikoa. Gaizki. Bi eskuekin probatzen dut: hobeto...). Horrela, modu eraginkor bat aurkituko du eta errepikatu ahala, patroia automatizatuko du. Denborarekin, gero eta aldagai konplexuagoak sartzen joango da, eta azkenean, esaterako, ilunpean eskailerak igotzen eta jaitsi bitartean WachApp mezu bat idazten egon daiteke.

Guk, helduok, desabantaila bat dugu: ez gara sare neuronal huts batetik abiatzen, haurrak edo animaliak bezala. Gaur egun, nozebo kulturaren edo ikuspegi mekanizistaren eraginez, gure sistemak katastrofismo handiagorekin erantzuten ikasi du, eta askotan, babes-patroien alerta-programazioa

ohitura bihurtu da. Organismoak ezagutza, esposizioa eta denbora beharko ditu patroik horiek desikasteko eta zirkuitu neuronal berriak indartzeko.

Bidea egiteko, bakoitzak bere plana egin beharko du, haren sintomak eta mehatxuak zeintzuk diren ezagutu, alegia. Hala ere, bidean lagunduko dizkiguten gako batzuk aipatuko ditut:

- Lehendabizi, aldaketarako prest egotea. Ezinbestekoa da bide honetatik ibiltzeko. Mina eta lesioaren arteko lotura askatzea batzuetan ez da erraza.
- Neurozientziaren ezagutza. Esan dugunez, minaren biologia ulertzea eta sinesmen okerrak identifikatzea lehen urratsa da bidea argitzeko.
- Prozesua kudeatzeko gaitasuna berreskuratzea, pazientearen benetako protagonista aktibo bihurtuz.
- Arretaz jabetzea. Ekintzaren helburuan fokua jartzen edo kanpoko estimulu batean arreta jarritz. Buruko zaratan eta hausnarketa-sarean kateatu gabe.
- Bistaratzea, organismo osasuntsu moduan irudikatuz. Horrela, segurtasunarekin lotutako memoriak eta zirkuitu neuronalek birprogramatuko ditugu, (nola mugitzen zinen egun hartan dantzatzean? Gogoan izan jantzita zeneraman arropa, giroa, testuingurua, nola sentitu zinen, norekin zeunden, musika, oroitzapen ahalik eta argi eta biziena birsortuz).
- Pixkanakako esposizioa, alerta-babes patroik zaharkituak desaktibatuz. Erabateko esposizioa ere izan liteke, baina alerta-sistema ez pizteko, hobe da pixkanakako esposizioa, mailakatua, egitea, ekintza korapilatsuago batera iritsi arte. Jakinda izanik sintomak berpiztearen eraginpean gaudela beti, ez lesioaren eraginpean.
- Motibazioa. Ikaskuntza errazten duen motorra da. Lehenesten dira pazienteak gustuko dituen jarduerak.
- Jolasa. Ekintzaren alde askea, dibertigarria bilatzea. Horrela, sistemari arduratik eta kontroletik ateratzen lagunduko diogu. Animaliak eta haurrak bezala, esploratzeko eta oztopoak gainditzeko aukera paregabea da.
- Berehalako emaitzak lortzeko irrika askatzea, egunerokoan mina monitorizatzeak alerta mantentzen du. Hobe izango da jakin-minetik abiatzea, beste gauza batzuei erreparatuz. Hala nola, beldurra galtzeari, gure animoa hobetzeari: "Gutxiago axola zait, hobeto lo egiten dut, gauza gehiago egin nahi ditut, ilusioa berreskuratzen dut, konfiantza, funtzioa..." Eta, azkenik, ehunak babesteko funtzioa beharrezkoa ez bada, mina ere desagertuz joango da, konturatu gabe. "Egin egin gabe", bizitzak gure gorputza bete-bete erabiltzeko eskaintzen dizkigun aukera guztiak aprobetxatuz.
- Konbikzioa. Behin lesioa baztertuta, gorputz osasuntsu bat edukitzeko sinesmenetik jardun. Eta mehatxuzko jarduerari ekitean, galdetu: "zer-nolako arriskua du honek nire ehunentzat? Ez minarentzat". Eta erantzuna ezetz bada, ez dagoela inolako arriskurik, ahalik eta modu naturalean jarduera egin. Zenbat eta sinesgarriagoak izan, gure organismoak orduan eta lehenago onartuko du bidaltzen diogun mezua. Hauek, oro har, bidearen gidalerroak edo euskarriak izango lirateke.

Saioen plangintzari dagokionez, hainbat eredu daude, eta saio kopuruak aldatu egiten dira. Batzuk teoria eta mugimendu-saioak txandakatzen dituzte, baina gehienetan alde teorikoarekin hasten da bakarrik.

Esparru publikoan, Valladolideko talde bat saio teoriko eta praktikoekin hasi zen arrakasta handiarekin duela sei urte eta 2020an Estatuko lehenengo Minari Aktiboki Aurre Egiteko Unitatea eratu zuten. Gaur egun, zorionez, Gasteizen, Minari Aktiboki Aurre Egiteko Unitatea daukagu, Salburuako (Gasteiz) Osasun Zentroan, non antzeko plangintza jarraitzen duten. Horrez gain, lehenengo arretako fisioterapeutek ere marko teoriko honetan oinarrituta artatzen dituzte pazienteak duela hiru urte ingurutik hona, eta Osatzeneko taldeei esker, gero eta profesional gehiago ari gara horrelako taldeak sortzen.

Teoria lantzeko, gehienetan sei saio egiten dira, guztira hamar ordu inguruko iraupenarekin. Saioak astean behin izaten dira, eta programa amaitutakoan, beste saio teoriko bat antolatzen da bi hilabete pasatuta. Taldeak zortzi eta hamalau pertsonakoak izaten dira, eta horrela, dinamika eta elkarlana errazten dira.

Alazne Pinedo Otaola

Nire zerbitzuan, ordu bateko hamabost saio egiten ditugu guztira, astean hiru egunetan. Baina, esan dudanez, eredu desberdinak daude. Saio bakoitzean, indarra, malgutasuna, oreka, koordinazioa eta arreta lantzen dugu. Alde kognitiboa ere estimulatu dugu ekintza bikoitzak eginez edo gorputzaren bi aldeen arteko koordinazioa lantzen. Horrez gain, eguneroko jarduerak praktikatu ditugu, minaren ustezko eragileei aurre eginez. Hau da, lurretik altxatzea, makurtzea, pisuak jasotzea eta eramatea, batzuetan jolas baten parte izanik edo musikaren erritmoan murgilduta.

Jolasa saioen osagai nagusia da. Indarra eta trebetasun jakin batzuk handitzeko diziplina eta entrenamendua beharrezkoak dira. Baina despenalizatzeko eta mugimenduaren beldurra gaitzetzeko, jolasa, harridura eta jakin-mina oso eraginkorrak dira. Gorputza modu sortzaile eta dibertigarrian mugitzen garenean, mugimenduarekin lotutako garun-eremuak ez ezik, plazerarekin lotutakoak ere aktibatzen dira. Horrek esperientzia atseginagoa bihurtzeaz gain, oso ondo pasatzen dugu, memoriak baikorragoak sortaraziko du.

Talde kide bakoitza bere erritmora joango da. Aurrerapausoak indartuko ditugu, pazienteak prozesuan izandako hobekuntzaz jabe daitezen. Saio praktikoko teoria finkatzeko eta espozioa gidatzeko aukera ematen digute, baina, gainera, ikaskuntzari denbora luzeagoz lagunduko diogu.

Bukatzeko eta hasierako galderara itzuliz, gure sistemaren beldurrari aurre egiteko, neurobiologia ulertzea izango da gakoa. Ezagutzen dugunari ez diogu beldurrik izaten, eta horrek gure organismoarekin batera erabaki hobek hartzera bideratuko gaitu. Gainera, ez dago ezer galtzerik!

Eta saio guztiak amaitzean, gu, profesionalok, bidetik erretiratzen gara, pazienteak ikasitako guztiarekin ahaldundua, bere kabuz eta modu askeagoan jarraitzeko, bizitzaren dantza modu askeagoan bizitzeko.

2. Bibliografia

- Barrenengoa M, Muñoa M, Fernández Maria, Angón Luis et al. Effectiveness of a structured group intervention based on pain neuroscience education for patients with fibromyalgia in primary care: A multicentre randomized open-label controlled trial. *European Journal of Pain*. 2021, 25. 10.1002/ejp.1738.
- Galán MA, Montero F, Lluch E, Coca MC et al. Pain Neuroscience Education and Physical Therapeutic Exercise for Patients with Chronic Spinal Pain in Spanish Physiotherapy Primary Care: A Pragmatic Randomized Controlled Trial. *J. Clin. Med.* 2020, 9(4): 1201; [<https://doi.org/10.3390/jcm9041201>] PMID: 32331323; PMCID: PMC7230486.
- Lepri B, Romani D, Storari L, Barbari V. Effectiveness of Pain Neuroscience Education in Patients with Chronic Musculoskeletal Pain and Central Sensitization: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 24;20(5):4098. doi: 10.3390/ijerph20054098. PMID: 36901108; PMCID: PMC10001851
- Louw A, Zimney K, Puentedura EJ, Diener I. The efficacy of pain neuroscience education on musculoskeletal pain: A systematic review of the literature. *Physiother Theory Pract*. 2016 Jul;32(5):332-55. doi: 10.1080/09593985.2016.1194646. Epub 2016 Jun 28. PMID: 27351541.
- Tabor A, Burr C. Bayesian Learning Models of Pain: A Call to Action. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2019, 26, 54-61; doi: /10.1016/j.cobeha.2018.10.006
- Wood L, Hendrick PA. A systematic review and meta-analysis of pain neuroscience education for chronic low back pain: Short- and long-term outcomes of pain and disability. *Eur J Pain*. 2019 Feb;23(2):234-249. doi: 10.1002/ejp.1314. Epub 2018 Oct 14. PMID: 30178503.