

Rentoutuminen, mindfulness ja hypnoosi pitkäaikaisen kivun hoidossa

KROONISTUNUT KIPU on haasteellinen tila, johon jatkuvasti etsitään tehokkaita hoitomuotoja. Lääkehoitojen rinnalle on kehitetty kipupsykologisia keinoja paremman kivunhallinnan aikaansaamiseksi. Useat psykologiset kivunhallintakeinot ovat tutkimuksissa osoittautuneet varsin tehokkaiksi. Myös Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin kivun viime käypähoitosuosituksissa (laadittu 2015, päivitetty 2017) todetaan lääkkeettömien hoitojen olevan kivun hoidon perustana.

Rentoutuminen, mindfulness ja hypnoosi edustavat ns. mieli-keho-menetelmiä, joilla voidaan mielen treenaamisella vaikuttaa kehollisiin tiloihin, kipuihinkin. Vaikka rentoutumisella, mindfulnessilla ja hypnoosilla on joitain yhteisiä piirteitä, ne ovat kuitenkin luonteiltaan selvästi erilaisia ilmiöitä. Yhteistä näissä on useimmiten jonkin asteinen rauhoittuminen ja lihasten rentoutuminen intervention aikana, eli tila, johon rentoutumisharjoituksissa nimenomaan pyritään.

Harjoittelun myötä rentoutumisprosessi voi automatisoitua

Kipu virittää keskushermoston hälytystilaa ja lihaksiston toiminnan valmiustilaa korkeamman lihaskäynnityksen muodossa. Rento olotila toimii vastapainona hälytystilalle. Systemaattisella rentoutumisella ihminen käy mielessään läpi lihaskäynnitys jaloista päähän, pyrkimyksenä ensin tietoisesti poistaa kaikki ylimääräinen lihaskäynnitys. Harjaantuessa rentoutumisen prosessi voi automatisoitua, jolloin rentouteen pääsee vähemmällä yrittämisellä.

Joissain rentoutumisharjoituksissa voidaan nopeuttaa rentoutumista, jolloin luodaan harjoittelun yhteyteen jokin rentoutukseen kytkeytyvä mielikuva (ankkuri), jonka ajattelu käynnistää rentoutumisen. Joka harjoittelukerralla rentoutusta nopeutetaan. Kertaaminen on avainasemassa niin rentoutumisen harjoittelussa kuin kaikessa oppimisessa. Harjoitusprosessin alkuvaiheessa keskittyminen

herpaantuu helposti ja vasta kokeneempi rentoutuja kykenee helposti rentouttamaan itsensä eri tilanteissa. Rentoutusäänitteitä on runsaasti tarjolla, ja niitä voi kokeilla huoletta kotioloissa.

Tutkimustulokset viittaavat rentoutumisen hyödyllisyyteen kipujen lievityksessä, varsinkin kun se yhdistetään ohjattuun mielikuvaharjoitteluun. Rentoutumisen pitkäaikaisista hyödyistä ei ole kattavaa ja luotettavaa tutkimustietoa johtuen erilaisista tutkimusasetelmistä. Kokemuksesta mukaan rentoutuminen saattaa auttaa kivuliasta pärjäämään kipujensa kanssa paremmin. Usein kuitenkin kivun voimakkuus vaikuttaa onnistumiseen siten, että erityisen vahva kipu vaikeuttaa rentoutumisen aloittamista. Rentoutuminen näyttää vaikuttavan suotuisammin esimerkiksi epäspesifin alaselkäkipuun kuin muihin kiputiloihin.

Mindfulness lisää tunnesäätelyä

Mindfulness voidaan määritellä ”tietoiseksi, hyväksyväksi ja läsnä olevaksi olotilaksi”. Vaikka se onkin länsimaalainen keksintö, sen taustavitekehys on buddhalaisessa ajattelussa. Mindfulnessissa opetellaan havainnoimaan olotiloja ja kokemuksia ottamatta kantaa niihin, pyrkimättä muuttaa niitä. Tähän voi olla vaikea motivoitua ja mindfulnessin harjoittelu kannattaakin aloittaa pätevän ammattiauttajan ohjauksessa. Harjoitus tähtää kiihkottomaan suhtautumiseen, mikä voi kärsimättömälle alaselkäkipuliialle olla hyvin haasteellista ja tuntua jopa mahdottomalta. Harjaantuessaan mindfulnessin käyttäjä kuitenkin tottuu olemaan kärsivällisempi olojensa ja tuntemustensa suhteen.

Tutkimuksissa mindfulnessin harjoittelun on todettu tuottaneen myönteisiä seurauksia, kuten lisänneen kehotietoisuutta ja tunnesäätelyä, vähentäneen psyykkistä reagoitua ja oireilua sekä parantaneen henkistä toiminnan ohjausta, käsittäen mm. toiminnan suunnittelun ja suoritus-tavan valitsemista, toiminnan aloittamista, seuraamista ja loppuun saattamista. Lisäksi

sen on todettu tehostaneen huomion suuntaamista ja keskittymiskykyä. Harjaantuneet kertovat minäkuvankin myönteisistä muutoksista.

”**Kipuun liitetyt ajatukset ja tunteet ovat eri asia kuin itse kipu.**”

Mindfulnessiin liittyviä ilmiöitä on viime vuosina tutkittu aivotutkimuksen alueella varsin ahkerasti ja löydökset kertovat muutoksista niiden aivoalueiden toiminnossa, jotka vastaavat em. kokemuksista. Harjoittelun tuottama lisääntynyt itsesäätely selittyy muuntuneella toiminnalla mm. aivojen pihtipoimussa, aivosarekkeissa sekä kytkennöissä etuosaloikon ja limbisen järjestelmän välisissä radoissa. Nämä alueet ovat osa kivun prosessoinnitakin huolehtivaa hermoverkkoa.

Kun ohjataan tarkkaavaisuus läsnäolevasti kipuun, voi tulla tietoiseksi siitä perustavanlaatuisen tärkeästä tosiseikasta, että kipuun liitetyt ajatukset ja tunteet ovat eri asia kuin itse kipu. Vaikka mindfulnessin harjoittelu yleensä aloitetaan rentouttamalla kehoa, se ei ole pääasia, vaan työskentely tapahtuu pikemmin mielen sisäisesti.

Hypnoosi lievittää kipua useissa kroonistuneissa kipuongelmissa

Hypnoosi on muuntunut psyykinen tila, jossa ihmisen tietoinen kontrolli on vähentynyt ja mieli avoin hypnologin suggestioille eli kokemuksiin vaikuttaville sanoille ja kehoille. Hypnoositila luo mahdollisuuden muokata tunnetiloja, ajatuksia ja fyysisiä tuntemuksia erillään toisistaan. Kivunhallinnassa hypnoosissa on perinteisesti käytetty kipukokemuksia muokkaavia suoria suggestioita, kuten kivun voimak-



Kuva: Shutterstock

kuuteen tai tuntemuksen laatuun liittyviä kehoiteita, mutta yhä useammin työskentely tapahtuu epäsuorasti, mm. vertauskuvien ja mielikuvien kautta. Joskus hypnoosissa työstetään pelkästään muita olotiloja, ottamatta kantaa kipuaistimukseen.

”**Rentoutuminen vähentää kipuun kytkeytyvää keskushermoston hälytystilaa.**”

Hypnoosimetodien käyttö on ikäsidonnaista. Lapsipotilailla käytetään työskentelyssä usein leikkimielisyyttä ja tarinoita eläinhahmoineen, aikuisilla voidaan suoremmin käsitellä työstettäviä aiheita. Hypnoosin hyödynnettävyys riippuu asiakkaan hypnoosiherkkyydestä, joka on yksilöllistä ja nykytiedon mukaan normaalijakauman mukaisesti jakautuva yksilöllinen piirre, joka pysyy varsin muuttumattomana läpi elämän. Arviolta joka viides kykenee saavuttamaan syvän hypnoositilan, vastaavasti joka viidenneltä puuttuu tämä ominaisuus kokonaan, jolloin hypnoositilan aikaansaaminen ei onnistu edes harjoittelemalla.

Usein kivussa tehtävä hypnoosityöskentely sisältää itsehypnoosin opettelua kotiharjoituksia varten. Hypnoosisession äänittäminen voi joidenkin kohdalla tehostaa lopputulosta.

Akuuteissa kiputiloissa ja esimerkiksi kivuliassa toimenpiteissä hypnoosista saatava kivun lievitys on todettu riippuvan hypnoosin syvyydestä. Erityisen syvässä hypnoositilassa voidaan jopa puuduttaa jokin kehon kohta lääketieteellistä toimenpidettä varten. Aivotutkimus on osoittanut, että aivot reagoivat hyvin eri tavalla kipuaistimukseen ihmisen ollessa hypnoositilassa. Laajan tutkimuskatsauksen mukaan hypnoosilla saadaan keskimäärin aikaan kivun lievennystä useissa kroonistuneissa kipuongelmissa. Lisäksi hypnoosi näyttää olevan tehokkaampaa kuin valvetilassa tehdyt mielikuvaharjoitteet liittyen esimerkiksi huomion suuntaamiseen tai uusien näkökulmien luomiseen.

Hypnoosin hoidollinen käyttö on aina rekisteröidyn terveydenhuollon ammattilaisen tehtävä. Hypnoositilassa ihminen on altis vaikutteille ja alitajuisetkin tekijät voivat aktivoitua. Vankka ammattitaito ja -kokemus sekä tieto ihmismielen lainalaisuuksista antavat edellytykset tulokselle hypnoosityöskentelylle. Tieteellinen Hypnoosi ry:n jäsenet ovat terveydenhuollon rekisteröityjä ammattilaisia. Kipuhyp-

noosin käyttäjällä olisi lisäksi hyvä olla kivun asiantuntijakoulutus.

Yhteenveto

Vaikka rentoutus, mindfulness ja hypnoosi ovatkin erilaisia ilmiöitä, yhteistä niille ovat muutokset keskushermoston säätelyssä ja vireystilan madaltuminen. Koska kipuun liittyy ylivierittämistä, stressiä, voidaan näillä keinoilla saada apua pitkittyneiden kiputilojen hallintaan. Teho perustuukin useimmiten tunnehälytyksen ja kipuaffectien lievittämiseen. Menetelmien teho on yksilöllistä ja kiputilastakin riippuvaista. Kipuun ja kivuliaiden hoitoon perehtynyt ammattiauttaja voi neuvoa optimaalisen keinon löytämiseksi.



Tage Orenius
PsL, erikoispsykologi

Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.