

Relaxační techniky přístrojové stimulace v léčbě bolesti

Vladimír Masopust



Stres

Postihuje nejčastěji:

- ◆ Oběhový systém
- ◆ Kosterní svalstvo
- ◆ Autonomní nervový systém
- ◆ Psychické příznaky
- ◆ Poruchy chování

Relaxační techniky přístrojové stimulace v léčbě bolesti

- ◆ Stres
- ◆ Postupy při odstraňování a tlumení bolesti
- ◆ Relaxační techniky
- ◆ Základní rozdělení relaxačních technik
- ◆ Neurotechnologie a její metody
- ◆ Mentální techniky

Postupy při odstraňování a tlumení bolesti

- ✦ Farmakologické
- ✦ Anesteziologické
- ✦ Fyziatrické
- ✦ Metody tradiční (alternativní) medicíny
- ✦ Chirurgické a neurochirurgické
- ✦ Psychologické (placebo-efekt) a psychoterapeutické
- ✦ Relaxační a imaginární

Relaxační techniky

tvoří kognitivně-behaviorální terapeutické postupy

Možnosti využití:

- ◆ Hluboká svalová relaxace
- ◆ Redukce stresu a psychofyzická regenerace
- ◆ Snížení intenzity a kontrola bolesti
- ◆ Abreakce emočních traumat z minulosti
- ◆ Pozitivní sebeprogramování
- ◆ Hlubší sebepoznání a osobní rozvoj

Základní rozdělení relaxačních technik

- ◆ Hlubinné- autogenní trénink, progresivní svalová relaxace a meditace
- ◆ Zkrácené- autorelaxace, kontrola dechu
- ◆ Hypnotické- hypnóza a sugesce
- ◆ Přístrojové relaxační- audiovizuální stimulace (AVS), biofeedback – biologická zpětná vazba (BZV)

Neurotechnologie a její metody

- ◆ Interdisciplinární vědní obor
- ◆ Vznikl v USA začátkem 60 let
- ◆ Předmětem je studium a praktické využívání vědeckých poznatků ke zdokonalení činnosti a výkonnosti mozku
- ◆ Je realizován jako nácvik kontroly vědomí a vitálních procesů
- ◆ Použito speciální přístrojové vybavení

Základní neurotechnologické pojmy

- ◆ Relaxační reakce
- ◆ Hladiny vědomí
- ◆ Změněné stavy vědomí

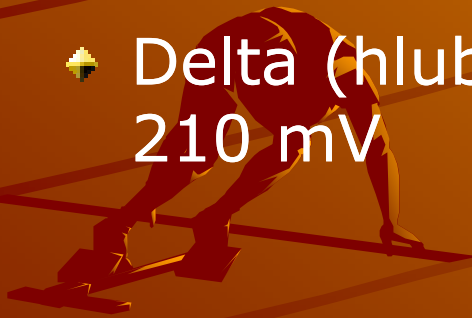


Relaxační reakce

| <u>Fyziologický nález</u> | <u>snížení</u> | <u>zvýšení</u> |
|-----------------------------------|----------------|----------------|
| <u>Elektrická aktivita mozku</u> | X | |
| <u>TF a TK</u> | | X |
| <u>Okysličení arteriální krve</u> | | X |
| <u>Neurohormonální nález</u> | | X |
| <u>Psychologický nález</u> | | . |
| <u>Test IQ</u> | | X |
| <u>Stav úzkosti</u> | X | |
| <u>Test psychických rezerv</u> | | . |
| <u>X</u> | | |

Hladiny vědomí- (frekvenční pásma)

- ◆ Beta (bdění): 14 Hz a více, amplituda do 10 mV (mikrovoltů)
- ◆ Alfa (uvolnění): 8-13 Hz, amplituda 30-50 mV
- ◆ Theta (představivost): 4-7 Hz, amplituda 5-20 mV
- ◆ Delta (hluboký spánek): 0,5-3 Hz, amplituda 80-210 mV



Změněné stavy vědomí

- ◆ Hluboká relaxační reakce
- ◆ Splynutí (vrcholná fáze meditace)
- ◆ Probuzené vědomí
- ◆ Hypnotický nebo autohypnotický stav
- ◆ Stav rozdělení (mysl nevnímá existenci těla)
- ◆ Duchovní uvolnění (OOBE)- zážitek opuštění fyzického těla
- ◆ Stavy spojené s projevy mimosmyslového vnímání

Audiovizuální stimulace (AVS)

- ✦ Metoda nácviku relaxace za pomoci relaxačního přístroje (psychowalkmanu)
- ✦ Záblesky ze světelných brýlí a rytmické šumy ze sluchátek jsou programově vysílány do zrakových a sluchových center v mozku

Neurotechnologické metody

- ◆ Audiovizuální stimulace (AVS)
- ◆ Biofeedback



Biofeedback

- Nácvik ovládnání autonomního nervového systému pomocí přístroje pro sledování biopsychofyziologických procesů cestou zpětné vazby



Nejčastější modality biofeedbacku:

- ✦ Indikace svalového napětí (EMB-biofeedback)
- ✦ Indikace vzorců mozkových vln (EEG-BFB)
- ✦ Indikace teploty pokožky (TEMP-BFB)
- ✦ Indikace elektrického odporu pokožky (GSR-BFB)



Mentální techniky

- ✦ Meditace- vědomé úsilí soustředit mysl intuitivním způsobem
- ✦ Afirmace- krátké rytmizované věty, které vkládáme do mysli
- ✦ Hypnóza- stav změněného vědomí
- ✦ Vizualizace- využití představivosti k vytvoření mentálního obrazu, děje, zobrazujícího to, čeho chceme dosáhnout

Děkuji za pozornost

