

RELIEF OF FIBROMYALGIA THROUGH MICROCURRENT THERAPY

Ανακούφιση της ινομυαλγίας μέσω της ηλεκτροθεραπείας με μικρορεύματα

του John W. Addington

[...]

Μια μοναδική πρωτοποριακή θεραπεία εμφανίστηκε στο Oregon, η οποία φέρνει διαρκή ανακούφιση από τα συμπτώματα της ινομυαλγίας. Η θεραπεία συνεπάγεται της εφαρμογής μικρών ποσοτήτων ηλεκτρισμού στα μυϊκά σημεία πυροδότησης πόνου των ιστών. Η Carolyn McMakin, χειροπρακτικός, και οι συνέταιροί της ανέπτυξαν αυτή τη θεραπεία, και τη χρησιμοποιούν εδώ και 5 χρόνια στην κλινική τους, την Κλινική Ινομυαλγίας και Μυοπεριτονιακού Πόνου στο Portland.

Εδώ και 5 χρόνια οι γιατροί χρησιμοποιούν τα ηλεκτρικά ρεύματα μέσω εργαλείων όπως η μονάδα διαδερμικής ηλεκτρικής νευρικής διέγερσης (TENS) για να σταματήσουν τον πόνο. Επίσης, έχει αναφερθεί ότι μια πολύ μικρή δόση ηλεκτρισμού όταν εφαρμόζεται για θεραπευτικούς σκοπούς μπορεί να επιταχύνει τον βαθμό ίασης αθλητικών τραυμάτων και καταγμάτων. Κάποιοι νιώθουν ότι οι μικρές ποσότητες ρεύματος που μετριούνται σε μικροαμπέρ (εκατομμυριοστά ενός αμπέρ, τα οποία ονομάζονται επίσης μικρορεύματα) μπορούν να διεγείρουν την ίαση περισσότερο σε κυτταρικό επίπεδο. Και αυτό επειδή οι μελέτες έδειξαν ότι τα μικρορεύματα μπορούν να αυξήσουν την κυτταρική ενέργεια και την παραγωγή πρωτεΐνης. Αυτή η θεραπεία μπορεί επίσης να βελτιώσει την λειτουργία των κυτταρικών τοιχωμάτων, έτσι ώστε οι θεραπευτικές ουσίες να εισέρχονται και οι άχρηστες να αποβάλλονται πιο γρήγορα.

Η McMakin εξηγεί ότι αυτή η θεραπεία υπήρξε επιτυχημένη σε πολλές καταστάσεις χρόνιου πόνου, συμπεριλαμβανομένης και της ινομυαλγίας, του μυοπεριτονιακού πόνου, του συνδρόμου της κροταφογοναθικής αρθρώσεως, του συνδρόμου του καρπιαίου σωλήνα και της χρόνιας κόπωσης. Επιπλέον, αυτή η θεραπεία έχει φέρει σταθερή ανακούφιση στους ασθενείς που υποφέρουν από πονοκεφάλους, πόνο στο αυχένα, στους ώμους και στην πλάτη. Η McMakin έχει δημοσιεύσει την έρευνά της και την έχει παρουσιάσει

σε συνέδρια ανά τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένης και μιας πρόσφατης παρουσίας στα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας.

Το πραγματικό ηλεκτρικό ρεύμα που διοχετεύεται στους ασθενείς είναι τόσο ελάχιστο που δεν μπορεί κανείς να το νιώσει. Εφαρμόζεται με τα ακροδάχτυλα γαντιών (vinyl graphite gloves) σε πολλά σημεία του σώματος για διαστήματα που φτάνουν μέχρι και τα 90 λεπτά. Σε κάποιους ασθενείς εφαρμόζονται συμπληρωματικές μικρές μονάδες μικρορεύματος στο σπίτι μέσω αγωγίμων μαξιλαριών (conductive pads) 2" x 3". Οι θεραπείες διαρκούν από μερικές εβδομάδες έως και 2 χρόνια, με μικρότερη συχνότητα εφαρμογής μικρορευμάτων όσο εξελίσσεται η κατάσταση του ασθενή.

Η McMakin εκτιμάει την κατάσταση του ασθενή κατά την αρχική του επίσκεψη, κατά την οποία καταγράφει το πλήρες ιστορικό του και τον υποβάλλει σε νευρολογική και ορθοπαιδική εξέταση. Εκείνη την ώρα διεξάγει επίσης μια μικρή δοκιμαστική ηλεκτροθεραπεία με μικρορεύματα. Βάσει της εκτίμησής της, εάν ο ασθενής έχει ινομυαλγία, η McMakin ορίζει τον 'τύπο' ινομυαλγίας από την οποία εκείνος υποφέρει. Πιστεύει πως η ινομυαλγία μπορεί να χωριστεί σε 5 υποκατηγορίες, σύμφωνα με την ξεχωριστή προέλευσή τους, και θεραπεύει κάθε τύπο ινομυαλγίας διαφορετικά.

Οι 5 τύποι ινομυαλγίας είναι:

- 1) Τοξικής προέλευσης (έκθεση σε οργανικές χημικές ουσίες ή μικροβιοκτόνα)
- 2) Συναισθηματικό τραύμα ή τραύμα λόγω στρες
- 3) Γενετική προδιάθεση
- 4) Ανοσολογικής προέλευσης (λόγω ιογενούς ή βακτηριακής μόλυνσης, ή ανταπόκρισης στην ανοσοποίηση)
- 5) Λόγω τραυματισμού του νωτιαίου μυελού

Η McMakin είχε πολύ επιτυχία με όλους τους τύπους αυτούς εκτός από τη ινομυαλγία ανοσολογικής φύσεως, [...] η οποία όμως, όπως έχει ανακαλύψει, είναι πολύ σπάνια.

Η McMakin ανέφερε πρόσφατα ένα πολύ ευνοϊκό αποτέλεσμα σε ομάδα 31 ασθενών που είχαν ινομυαλγία λόγω τραύματος στον αυχένα. Αυτοί οι ασθενείς είχαν ινομυαλγία για περίπου 9,5 χρόνια αλλά ανάρρωσαν σε λιγότερο από 5 μήνες ακολουθώντας 2 έως 17 ηλεκτροθεραπείες με μικρορεύματα. «Ανάρρωση» σήμαινε σταθερή εξάλειψη του πόνου στη

συχνότητα και σοβαρότητα που συνήθως βρίσκουμε στους ασθενείς που υποφέρουν από ινομυαλγία. Μερικές φορές χρειάστηκε η φυσική αποκατάσταση, και όλοι οι ασθενείς μπόρεσαν να διακόψουν τα παυσίπονα ή τα αγχολυτικά φάρμακα.

Η ακριβή συχνότητα των μικρορευμάτων που απαιτείται αλλάζει ανάλογα με τη φύση του προβλήματος του κάθε ατόμου. Εκτός από την υποκειμενική αναφορά του ασθενή για την ελάττωση του πόνου του, οι εξετάσεις αίματος έχουν επιβεβαιώσει τα οφέλη της ηλεκτροθεραπείας με μικρορεύματα. Οι εξετάσεις αίματος αποκαλύπτουν ότι όταν χρησιμοποιείται με ακρίβεια η ποσότητα ρεύματος, η ουσία P (substance P) (που συνδέεται με την μετάδοση αισθήσεων πόνου) και οι φλεγμονώδεις ιντερλευκίνες πέφτουν ενώ αυξάνονται σημαντικά τα ευεργετικά επίπεδα της ορμόνης επινεφριδίου φλοιού (cortisol) και των ενδορφινών (endorphin).

Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι ανέχονται καλά την ηλεκτροθεραπεία με μικρορεύματα, αυτό δεν ισχύει για ένα μικρό ποσοστό. Για παράδειγμα, κάποιοι ασθενείς που αντιδρούν αρνητικά στα ηλεκτρομαγνητικά πεδία (όπως τα ηλεκτρικά πεδία στα οποία εκτιθέμεθα όταν μιλάμε στο τηλέφωνο) συνήθως δεν μπορούν να ανεχτούν αυτό το είδος θεραπείας. Ένας πολύ μικρός αριθμός έχει επίσης διακόψει τη θεραπεία λόγω ερεθισμάτων από τα μαξιλάρια (pads) που μερικές φορές κολλιούνται στο δέρμα προσωρινά.

Για να πετύχει την πλήρη θεραπεία των ασθενών της, η κλινική του Portland συμπληρώνει την ηλεκτροθεραπεία με μικρορεύματα με άλλους τρόπους θεραπείας. Σε πολλούς ασθενείς, συνίσταται μια τροποποιημένη δίαιτα βάσει των αποτελεσμάτων των τεστ αλλεργίας. Πολλά διαφορετικά συμπληρώματα μπορεί να προταθούν σε κάθε επίσκεψη. Ο χειροπρακτικός χειρισμός μικρής δύναμης και το απαλό μασάζ μπορεί να είναι αναγκαίοι. Η ήπια αερόβια άσκηση ενθαρρύνεται, ακόμα και αν αρχικά μπορεί μόνο να γίνεται για 5 λεπτά κάθε φορά. Η McMakin υπογραμμίζει ότι οι ασθενείς που κατά πάσα πιθανότητα θα αναρρώσουν είναι εκείνοι που είναι περισσότερο αποφασισμένοι να υπακούσουν στις υποδείξεις.

Η McMakin δεν είναι η μόνη θεραπεύτρια στις Ηνωμένες Πολιτείες που προσφέρει αυτό το είδος θεραπείας. Έχει εκπαιδεύσει πολλούς άλλους [...] πάνω στη διαχείριση της ηλεκτροθεραπείας με μικρορεύματα.

Ούτε είναι η McMakin η μόνη που εφαρμόζει στην ινομυαλαγία αυτό το είδος θεραπείας γενικώς. Η έρευνα άλλων ιατρών έχει δημοσιευτεί πρόσφατα όσον αφορά στη χρήση τέτοιων συσκευών για την ανακούφιση του πόνου. Μια μελέτη που έχει δημοσιευτεί φέτος [2001] στο *Journal of Clinical Rheumatology* (Εφημερίδα Κλινικής Ρευματολογίας) ανέφερε την εφαρμογή χαμηλής δόσης ηλεκτρικής διέγερσης στους εγκεφάλους ασθενών που υποφέρουν από ινομυαλγία, με την τοποθέτηση ηλεκτροδίων σε μορφή κλιπ τοποθετημένα στο αυτί για 1 ώρα την ημέρα επί 3 εβδομάδες. Τα προβλήματα ύπνου των ασθενών βελτιώθηκαν σημαντικά όπως η αίσθηση ευεξίας και ποιότητας ζωής. Άλλη μια έρευνα που έχει δημοσιευτεί έχει δείξει ότι η ήλεκτρο-βελονοθεραπεία είναι ευεργετική σε πολλές καταστάσεις πόνου συμπεριλαμβανομένης και της ινομυαλγίας.

Fibromyalgia and Myofascial Pain Clinic, contact (503) 762-0805 or visit the Web site www.DrCarol.org.