

# **Mindfulness kroonisen kivun hoidossa – Kokemuksia kivunhallintaryhmistä**

Tuula Korhonen,  
Anestesiologi,  
Kivun hoidon erityispätevyys,  
Breathworks ohjaaja, MBSR ohjaaja

# Sidonnaisuudet

- ▶ Päätyönantaja: Raahen Seudun Hyvinvointikuntayhtymä
- ▶ Sivutoimista työtä: PPSHP, Kainuun keskussairaala, Esperi anestesiapalvelut
- ▶ Osallistunut MBSR ohjaajien koulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen Rokua kuntoutuksessa
- ▶ Ei terveysalan yritysten osakkeita

# Mindfulness ja kivunhallintaryhmät

- Mitä on mindfulness?
- Mindfulness kivunhallinnassa
- Breathworks mindfulness based pain management-ohjelma
- Kokemuksia Raahen sairaalan kivunhallintaryhmistä

# Mitä mindfulness on ?

## **Tietoinen**

- Hereille havahtuminen (fall awake), tarkkaavuus

## **Hyväksyvä**

- Arvostelematon, vastustus vähenee

## **Läsnäolo**

- Tekemisen tilasta olemisen tilaan

## **Tässä hetkessä**

- Ei menneessä eikä tulevassa

# Mitä mindfulness on?

- **Uusien taitojen opettelu meditaation eli keskittymisharjoittelun avulla**
  - Pysähtyminen, läsnäolo tässä hetkessä
  - Hengityksen havainnointi
  - Fokusointi/avoin monitorointi
  - Tiedostaminen
  - Tunnistaminen
  - Valinta välittömän reagoinnin sijaan
  - Epämiellyttävän hyväksyminen ja miellyttävästä irti päästäminen
  - Myötätunto ja ystävällisyys
  - Tietoinen liike ja tekeminen
  - Uusi näkökulma ja elämäntapa (hyväksyvä suhtautuminen)

# Kroonisen kivun hoito

- ▶ Kroonisen kivun hoidossa kivun syy ei ole aina parannettavissa tai kipu jatkuu vamman korjautumisesta riippumatta → keskushermoston herkistyminen
- ▶ Kivun perässä laukkaaminen vain lääkeannoksia nostamalla johtaa toleranssiongelmiin, keskushermostohaittoihin ja elämänlaadun ja toimintakyvyn heikkenemiseen
- ▶ Kokonaisvaltainen kivunhoidon suunnitelma
  - ▶ Liike
  - ▶ Turvallinen lääkehoito
  - ▶ Lääkkeettömät keinot

# Taistele vs rauhoitu

- ▶ Kipu yliaktivoi sympaattista järjestelmää: ”taistele ja pakene”
  - ▶ Stressitila
  - ▶ Adrenaliini, noradrenaliini, kortisoli
  - ▶ Sairastuvuus kasvaa (immuunivaste heikkenee, sydän- ja verenkiertosairaudet)
  - ▶ Noidankehä
- ▶ Mindfulness, luonnollinen hengitys ja rentoutus aktivoivat parasympaattista hermostoa: ”lepää ja sulata”
  - ▶ Oksitosiini, endorfiinit
  - ▶ Rauhoittuminen, stressin ja kivun lievittyminen
  - ▶ Pitkäaikaisharjoittelulla terveystvaikutuksia

# Mindfulness harjoittelun vaikutus kivun kokemiseen tutkimusten valossa

- 4 pv mindfulness harjoittelu vähensi merkittävästi kivun epämiellyttävyyttä (57 %) ja intensiteettiä (40%) terveillä vapaaehtoisilla (fMRI)

(J Neurosci.2011 Apr 6;31(14):5540-5548: Brain mechanisms supporting modulation of pain by mindfulness meditation. Zeidan et al)

- Mindfulness–harjoittelu vähentää merkittävästi kroonisen kivun intensiteettiä ja vaikutukset ovat pitkäkestoisia

(Pain Med 2013 Feb;14(2): 230-42: Do mindfulness based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. Reiner et al)



# Mindfulness sovellutuksia lääketieteessä

## 1. Mindfulness based stress reduction (MBSR)

- Jon Kabatt-Zinn 70-luvulta alkaen
- 8 viikon ohjelma stressistä, kroonisesta kivusta tai masennuksesta kärsiville

## 2. Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)

- Williams, Segal, Teasdale et al
- Eryisesti masennuksen hoidossa

## 3. Mindfulness based pain management (MBPM)

- Breathworks
- 8 viikon ohjelma kroonisesta kivusta kärsiville

# Breathworks

- Mindfulnessiin perustuva kivunhallintaohjelma, jonka tavoitteena on auttaa kivusta, kroonisesta sairaudesta ja stressistä kärsiviä tulemaan paremmin toimeen oireidensa kanssa
- Mindfulness kurssit, ohjaajakoulutus, tutkimustyötä ja retriittejä
- Perustaja Vidyamala Burch (2001)
  - Taustalla oma kipukärsimys, selkäydinvamma ja osittainen paraplegia
  - 3 kirjaa:
    - Mielekkäästi irti kivusta ja sairaudesta
    - Mindfulness ja terveys
      - 2014 winner of the BMA Medical Book Award of popular medicine
    - Mindfulness for women
- Breathworksin Mindfulness based pain management– menetelmä käytössä lukuisissa Euroopan maissa sekä muissa maanosissa
- [www.breathworks-mindfulness.co.uk](http://www.breathworks-mindfulness.co.uk)

# Breathworks – tavoitteet

- Löytää **muutos suhtautumisessa** vaikeuksiin - kipuun, sairauteen tai stressiin
- Oppia **kokemaan suoraan kehollisia ja fyysisiä tuntemuksia, ilman mielen tai tunteen reaktioita kivuliaaseen kokemukseen**
- Löytää erilaisissa kokemuksissa **virtaavuus ja muuttuminen**, jolloin kipu, sairaus tai stressikokemus voi muuttua pysyvästä ja kiinteästä aistimuksesta muuttuvaksi ja virtaavaksi
- Helpottaa kivusta tai sairaudesta johtuvaa **eristäytyneisyyttä**. Voimme löytää **yhteisen ihmisyyden**, jolloin mikä tahansa kokemus voi olla tilaisuus **empatiaan ja yhteisöllisyyteen**

# Breathworks – toteutus

- 8-12 ryhmäläistä
- 3 h kerrallaan viikon välein
- 8 viikkoa
- Viikon teema, mindfulness harjoituksia, keskustelua
- Kotitehtävät:
  - Meditaatioharjoitukset 2-3 krt/pv (omat nauhoitteet)
  - Lukemista
  - Päiväkirja
  - Tietoisien tekemisen opettelu (Habit releaser)

# Viikko 1

## Hengittävä keho

- Tutustumme toisiimme
- Mindfulness työskentelymenetelmänä
- Hengitys ja kehotietoisuus
- Ensisijainen kärsimys
  - Epämiellyttävä aistimus kehossa, kipu tai muu oire
  - Kokemus, jota ei voi aina muuttaa
  - Mindfulness auttaa hyväksymään
- Toissijainen kärsimys
  - Kehon ja mielen reaktio kipuun, vastustus
  - Kokemus, johon voit vaikuttaa tulemalla tietoiseksi
  - Mindfulness pehmentää, auttaa selviytymään
- **Kehomeditaatio**



# Viikko 2

## Kehoon ja mieleen tutustuminen

- Ajatukset mielen tapahtumia, eivät aina tosia
- Tekemisen tila
  - Älyllistäminen ja kivun ongelmien ratkominen ajattelemalla (ei aina onnistu)
  - Murehtiminen ja märehtiminen, automaattiohjaus
  - Voi aiheuttaa ja lisätä huolta ja ahdistusta
- Olemisen tila
  - Paluu perusaistimukseen, myös kivun havainnoimiseen aistimuksena, ilman tarinaa kivusta
  - Tietoinen tapahtuma
- Mindfulness auttaa siirtymään tekemisen tilasta olemisen tilan suuntaan
- Hengityksen tavoin ajatukset, aistimukset ja tunteet muuttuvat hetki hetkeltä
- **Hengitysmeditaatio**

# Viikko 3

## Tietoinen liike ja tekemisen jaksottaminen

- Tietoinen liike
  - Hengitys ohjaa liikettä, ”meditaatio liikkeessä”
  - Pehmeän ja kovan rajan löytäminen
- Yli- ja alisuorittamisen kehä
- Tekemisen jaksottaminen ja perustaso
  - Päiväkirjan pitäminen
- Tauon pitäminen ennen kuin tarvitsen taukoa
- **3 minuutin hengitysharjoitus**



# Viikko 4

## Hyväksyminen ja myötätunto

- Toissijainen kärsimys syntyy kivun vastustamisesta
  - Taistelen kipua vastaan tai joudun sen valtaan
  - Kivun vastustaminen lisää kipua ja jännitystä sekä estää elämästä täyttä ja rikasta elämää
  - Tutkimme omia toimintatapoja ja ajatuksia
- Kohtaamme kivun kokemuksellisesti myötätunnolla ja lempeästi hyväksyen → vastustus pehmenee ja sulaa, jolloin toissijainen kärsimys saa mahdollisuuden lieventyä
- Epämiellyttävän kohtaaminen (pakenemisen sijaan)
- **Myötätuntoisen hyväksymisen meditaatio**

# Mindfulnessin paradoksi

**A → B**  
**←**

# Viikko 5

## Miellyttävän etsiminen

- Aivot ovat kuin tarranauha negatiivisille kokemuksille ja teflonia positiivisille kokemuksille (Rick Hanson)
  - Evoluutio: tärkeämpää säilyä elossa kuin olla onnellinen
  - Kipu ja kärsimys kokonaisvaltaisia, miellyttävä kokemus saa vähemmän huomiota → kipukierre
  - Hyvä uutinen: aivoja ja kokemusmaailmaa voi muuttaa
  - Myönteisten asioiden ja kokemusten havainnointia voi harjoitella, näin tulemme niille herkemmiksi (avaudun positiivisille asioille)
- 
- **Miellyttävän etsimisen meditaatio (Treasure of pleasure)**

# Viikko 6

## Mielentyynyden löytäminen

- Kivun kanssa eläminen tarkoittaa uhkaa ja pakenemista, jatkuvaa ongelmien kanssa painimista
- Mindfulness- harjoittelu rauhoittaa kehoa ja mieltä
- Tietoisuusharjoittelut eivät ole vain kylmän teknisiä, vaan niissä on mukana lämpö, ystävällisyys ja huolenpito
- **Avoimen sydämen meditaatio**
  - Tarkkailemme kaikkea tämänhetkistä kokemaamme, epämiellyttävää ja miellyttävää
  - Päästämme irti epämiellyttävän vastustamisesta ja kiinnittymisestä miellyttävään
  - Huomaamme kokemusten virtavuuden ja muuttumisen hetki hetkeltä, näkökulma laajenee
  - Suuntaamme lämpöä ja ystävällisyyttä itseämme kohti

# Viikko 7

## Kääntyminen ulospäin

- Mindfulness on muutakin kuin tietoisuus itsestä ja myötätunto itseä kohtaan
- Mindfulness tarkoittaa tietoisuuden laajentamista myös toisiin ihmisiin sekä ystävällisyyden ja myötätunnon herättämistä toisia kohtaan
- Opimme tuomaan tasapainoa ja näkökulmaa arjen askareisiin ja liikkumiseen
  - Ei liikaa eikä liian vähän
- **Yhteisyyden meditaatio**

# Viikko 8

## Matka jatkuu

### **Kivunhallintakurssilla opitut meditaatiot**

- **Suunnattu tarkkailu** – kiinnitämme huomion yhteen kohteeseen kerrallaan
- **Avoin tarkkailu** – tarkkailemme kaikkea tämänhetkistä kokemaamme -huomaamme kokemusten ja elämän virtavuuden ja muuttumisen hetki hetkeltä
- **Ystävällisyys ja myötätunto** - huomioimme asioita (niin miellyttäviä kuin epämiellyttäviäkin) ystävällisellä ja myötätuntoisella asenteella

### **Voimavaroja elämän matkalle**

- Kertaamme kurssilla käytyjä asioita
- Miten opitut asiat jäävät pysyväksi osaksi elämään ?
- Jokainen luo oman mindfulness työkalupakkinsa asioista, jotka ovat itselle tärkeimpiä
- Kirjoitamme itsellemme kirjeen, jonka ohjaaja lähettää kuukauden kuluttua.

# Raahen sairaalan mindfulness kivunhallintaryhmät

- Vuodesta 2012 24 mindfulness kivunhallintaryhmää
- 10-15 osallistujaa/ryhmä
- Vetäjinä kipulääkäri ja kipuhoitaja
- Tulosten kirjaaminen:
  - Avoimet kysymykset ennen ja jälkeen
  - DEPS, PSEQ ja FABQ
  - Omat tavoitteet kivunhallinnan parantamiseksi
  - Mikä teema tai harjoitus auttoi eniten ?
  - Onko mikään muuttunut?
    - Suhde kipukärsimykseen
    - Lääkitys, liikkuminen/tekeminen, muu
  - Ruusuja ja risuja

# Raahen sairaalan mindfulness kivunhallintaryhmät: Tavoitteet

- ▶ Tulla toimeen kivun kanssa
- ▶ Vertaistuki
- ▶ Kipukohtaukset hallintaan
- ▶ Lääkityksen vähentäminen/lopettaminen
- ▶ Lääkityksen hyväksyminen
- ▶ Hyvä yöuni
- ▶ Stressin hallinta
- ▶ Rentoutuminen ja rauhoittuminen
- ▶ Ihmisten ilmoille
- ▶ Uudet keinot kokeiluun
- ▶ ”Kaikki jo kokeiltu”, ”Mitähän tästäkin tulee?”, ”Aivopesua?”



# Raahen sairaalan mindfulness kivunhallintaryhmät: Tuloksia

- ▶ **Yhteensä 60 osallistujaa**
- ▶ **Kipuun liittyvän minäpystyvyyden kysely - PSEQ:**
  - ▶ Potilaan käsityksiä siitä, miten täysipainoista elämää hän voi elää kivusta huolimatta (matala viittaa alhaiseen minäpystyvyyteen)
  - ▶ Ennen 24,2 - jälkeen 30,1
- ▶ **Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire FABQ/102**
  - ▶ Kipuun ja aktiivisuuden vaarallisuuteen liittyviä pelkoja, käsityksiä ja uskomuksia kartoittava kysely (korkea viittaa pelko- ja huoliajatuksiin)
  - ▶ Ennen 56,3- jälkeen 51,8
- ▶ **Depression oirekysely - DEPS/30**
  - ▶ Ennen 14,2 - jälkeen 9,8

# Raahen sairaalan mindfulness kivunhallintaryhmät: Tuloksia

- Vertaistuki tärkein
- Yhteinen ymmärrys, kaikki kipeitä, kipuhuumori
- Myötätunnon herääminen itseä ja toisia kohtaan
- Uuden oppiminen
  - Pysähtyminen
  - Hengitys
  - Rentoutuminen
  - Tekemisen jaksottaminen
  - Armollisempi suhtautuminen omaan itseen
  - Avuttomuudesta aktiivisuuteen
  - Kipupotilaasta ihmiseksi, jolla kipu on vain yksi osa elämää
  - SUHDE KIPUUN: kivun hyväksyminen, en taistele vastaan, en kiellä**

# Raahen sairaalan mindfulness kivunhallintaryhmät

## Tuloksia

- Kipulääkitys vähenee, jopa vahvoista opioideista eroon
  - Kipu ei yleensä pahene lääkitystä vähentämällä
  - Lääkkeiden haittavaikutukset vähenevät
  - Elämänlaatu paranee
- Keinoja kipukohtausten hallintaan
  - Hengitys, keskittyminen, itsen rauhoittelu
  - Ensiavussa käynnit vähenevät
- Tutkimuskierteestä eroon
- Ulkopuolisen kivun hoidon tarve vähenee
- Osa lähtenyt työkokeiluun pitkänkin työkyvyttömyyden jälkeen

# Mikä muuttui ?

”Uskalsin kääntyä kipua kohti”

”Suhde kipuun hyväksyvämmäksi”

”Kivun kanssa oppii elämään”

”Hengityksen löytäminen”

”Meditaatio osaksi arkea”

”Meditaatio ja hengitys auttaa myös kipukohtauksissa”

”Voin itse vaikuttaa kivun ja muiden asioiden kokemiseen”

”Tekemisen päiväkirja opetti jaksottamaan”

”Armollisuus itseä kohtaan”

”Nukun paremmin”

”Otan omaa aikaa”

# Mitä ryhmän jälkeen ?

- ▶ 2-3 kk seurantatapaaminen
  - ▶ Mikä toimii kivunhallinnassa ?
  - ▶ Mitä haasteita kivunhallinnassa ?
- ▶ Jälleen tapaamiset 2 kertaa vuodessa
  - ▶ Kertaamme tuttuja teemoja
  - ▶ 8.11.19 aiheena ammattilaisen ja kipupotilaan vuorovaikutus
    - ▶ 20 osallistujaa, joista keskittymisharjoituksia teki päivittäin 14, viikottain 4 ja kuukausittain 2
- ▶ Avoin Hengittävä keho-ryhmä
  - ▶ Joka toinen viikko
  - ▶ Tietoinen liike 30 min, keskittymisharjoitus 30 min, yhteinen purku
- ▶ Suunnitteilla retriittipäivä

# Parantumisen vs eheytyminen

- ▶ Jos kroonista kipua ei voi parantaa, voimme auttaa kivusta kärsivää eheytymään
  - ▶ Kivun vastustaminen lisää kärsimystä
  - ▶ Kokemuksellinen kääntyminen kipua kohti
  - ▶ Kivun kohtaaminen myötätunnolla
  - ▶ Emme voi muuttaa tämänhetkistä kipukokemusta, mutta voimme itse ”pehmetä” sille
  - ▶ Keho ja mieli löytävät toisensa
  - ▶ Ystävystyn kehoni kanssa
  - ▶ Tulen kokonaiseksi jälleen

# Mindfulness kroonisen kivun hoidossa

- Yksi keino lisää kivunhallinnan työkalupakkiin (muun hoidon ohessa)
- Edellyttää ohjaajalta omakohtaista harjoittelua
- Ohjaajakoulutukseen kannattaa panostaa, kriteerit ?
- Kustannustehokas (ryhmät)
- Tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta
- Helpottaa toissijaista kärsimystä ja auttaa hyväksymään ensisijaista kärsimystä
- Auttaa myös stressin ja elämän kriisien hallinnassa
- Ryhmässä tapahtuu positiivisia yllätyksiä...

tuula.korhonen@ras.fi

”Annan kivun olla,  
en taistele sitä vastaan.  
Annan vain hengityksen  
kulkea sen lävitse.  
Olen läsnä kehossani,  
hengityksen avulla.  
Olen tässä ja nyt ”





# Lähteitä ja luettavaa

- ▶ **Mindful nation UK: Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary group (October 2015). (Englannin mallia)**
- ▶ **Vidyamala Burch, Danny Pennman: Mindfulness ja terveys**
- ▶ **Vidyamala Burch: Mielekkäästi irti kivusta ja sairaudesta**
- ▶ **Jon Kabatt-Zinn: Täyttä elämää**
- ▶ **Mark Williams Tietoinen läsnäolo**
- ▶ **Karen Atkinson: Compassionate mindful inquiry in therapeutic practice**
- ▶ **Christopher Germer: Myötätunnon tie**
- ▶ **Helena Miranda: Ota kipu haltuun**
- ▶ **Minna Martin: Hengitys virtaa**
- ▶ **Tapio Ojala: Kivun kanssa**
- ▶ **Siira ja Palomäki: Kehon viisaat viestit**