

Στην υγεία μας

Γράφει ο Θέμης Παταλίδας, Φυσικοθεραπευτής

[9^ο] Πόνος-οργάνωση σώματος-θεωρίες και πράξη θεραπείας (συνέχεια από το 8^ο)

Για να κατανοήσουμε την θεραπευτική δράση της φυσικοθεραπείας, θα πρέπει να σημειώσουμε την οργάνωση του νευρικού, του ορμονικού και του αμυντικού συστήματος, σε γενικές γραμμές.

Το νευρικό σύστημα, το διακρίνουμε στο κεντρικό (που ρυθμίζει τις εκούσιες λειτουργίες) και το φυτικό, που ρυθμίζει τις ακούσιες λειτουργίες (σπλάχνα, αγγειοκινητικότητα, αδένες).

Έχουν κεντρική εκπροσώπηση (εγκεφαλονωτιαία) και περιφερειακή (νεύρα).

Η κεντρική και η περιφερειακή τους μοίρα, έχει ενιαία λειτουργική ενότητα και είναι αλληλένδετα.

Το **κινητικό ν.δ** στην κεντρική του μοίρα το διακρίνουμε, στον νωτιαίο μυελό, τον προμήκη, τον μεσεγκέφαλο και τον φλοιό.

Στον νωτιαίο μυελό, γίνονται αντανάκλαστικές λειτουργίες, στον προμήκη και μεσεγκέφαλο, υπάρχουν πυρήνες και κέντρα, που ρυθμίζουν ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού, ο δεν φλοιός, είναι η νοητική σφαίρα, ο «Στρατηγός» του ν.δ που παίρνει τις τελικές αποφάσεις, για την όλη λειτουργία του οργανισμού μας.

Την περιφερειακή μοίρα του **κινητικού νευρικού** συστήματος, την αποτελούν 43 ζεύγη νεύρων.

Τα 12, βγαίνουν από το κρανίο και τα 31 ζεύγη, από την σπονδυλική μας στήλη.

Στην περιφερειακή μοίρα, θα συμπεριλάβουμε και τα αντίστοιχα παρασπονδυλικά και τα μονήρη γάγγλια (εγκεφαλικών νεύρων).

Το φυτικό ν.δ, έχει και αυτό κεντρική μοίρα (φυτικοί εγκεφαλικοί πυρήνες, θωρακοσφυϊκοί και ιεροί πυρήνες του φυτικού συστήματος [O₁-O₃ και I₁-I₄ του νωτιαίου μυελού]).

Η περιφερειακή μοίρα του φυτικού ν.δ, είναι τα μικτά εγκεφαλικά νεύρα, με κύριο εκπρόσωπο (75%) το πνευμονογαστρικό νεύρο και τα μικτά σπονδυλικά νεύρα, με τα γάγγλιά τους και τα σπλαχνικά πλέγματα (καρδιακό, πλιακό, πνευλικό κ.λπ).

Το φυτικό ν.δ έχει δύο σκέλη:

1) Το συμπαθητικό, που επιταχύνει την λειτουργία των συστημάτων και οργάνων.

2) Το παρασυμπαθητικό, που βάζει φρένο στην εγρήγορση του συμπαθητικού ν.δ.

Το συμπαθητικό, ότι διεγερθεί δίνει στην καρδιά: Ταχυκαρδία και αύξηση της καρδιακής παροχής.

- στο αναπνευστικό: ταχύπνοια, βρογχοδιαστολή.

- στο γαστρεντερικό: ακινησία, μείωση των εκκρίσεων

- στο ουρογεννητικό: σύσφιξη σφικτήρων

- στο μυϊκό σύστημα: αγγειοδιαστολή

- στο αγγειακό σύστημα: αύξηση πίεσης, αγγειοσύσπαση στο δέρμα.

- στους ορμονοαδένες: επιδρωση, ανόρθωση τριχών, αύξηση αδρεναλίνης, νοραδρεναλίνης, κορτιζόλης.

Το παρασυμπαθητικό, όταν διεγερθεί δίνει:

- Στην καρδιά: Βραδυκαρδία, μείωση καρδιακής παροχής

- Στο αναπνευστικό: Βρογχοσπασμο, μείωση των αναπνοών

- Στο γαστρεντερικό: Αύξηση της κινητικότητας.

- Στο ουρογεννητικό: Χάλαση των σφικτήρων (και του ορθού εντέρου), στύση, οργασμό, εκσπερμάτιση.

- Στους ορμονοαδένες: αύξηση σιέλου και δακρύων, περιορισμό αδρεναλίνης, νοραδρεναλίνης, κορτιζόλης κ.α.

Τον συντονισμό όλου αυτού του μηχανισμού (συμπαθητικού-παρασυμπαθητικού), τον έχει ο υποθάλαμος, με λίγους κυτταρικούς σχηματισμούς στον δικτυωτό σχηματισμό του στελέχους του εγκεφάλου.

(Υποθάλαμος= μικρό τμήμα, στο εσωτερικό του εγκεφάλου).

Τα νεύρα μας (είναι σύνολο νευρικών ινών), αποτελούνται από κεντρομόλες (αισθητικές), φυγόκεντρες (κινητικές) και φυτικές νευρικές ίνες του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος.

Έτσι, έχουμε ένα κυκλικό κλειστό κύκλωμα από την περιφέρεια (δέρμα, μυς, αρθρώσεις, σπλάχνα, ειδικές αισθήσεις), προς το κεντρικό ω.δ και από εκεί, μια συνέχιση της πορείας του κυκλώματος στην περιφέρεια.

Η διαδρομή του ερεθίσματος είναι: υποδοχή-μεταβίβαση-αντίληψη-αξιολόγηση-αποθήκευση σαν εμπειρία και αν χρειάζεται «έκδοση» διαταγής (ανιούσα πορεία).

Από τον φλοιό, διαταγή (προς υποκείμενα εγκεφαλικά κέντρα-νωτιαίο μυελό), ενεργοποίηση λειτουργιών-τροποποίηση λειτουργίας οργάνων και ιστών-αποκατάσταση ισορροπίας του οργανισμού.

Το ορμονικό σύστημα απαρτίζεται από αδένες που εκκρίνουν τις ορμόνες, οι οποίες αυξάνουν, τροποποιούν ή ελαττώνουν την λειτουργία οργάνων και ιστών.

Το ορμονικό δ. με το νευρικό και το αμυντικό, μπορούμε να το θεωρούμε λειτουργικά ενιαίο (**νευροορμονοαμυντικό**).

Η κεντρική του μοίρα, είναι η υποθαλαμοϋποφυσιακή και η υποφυσιοεπινεφριδιακή, αν μπορούμε να στοχοποιήσουμε τους δύο αυτούς κύριους άξονες.

Το περιφερειακό σκέλος (περιφερειακή μοίρα), είναι η χημική και η νευρική συζευκτική οδός προς κυτταρικούς στόχους, που ο χημισμός τους **ρυθμίζει** την λειτουργία των συστημάτων, οργάνων και ιστών του ανθρώπινου σώματος.

Η χημική τους ονομασία είναι:

1) Πεντίδια 80%

2) Στεροειδή 15%

3) Κατεχολαμίνες και ιωδοθυρονίνες 5%

Υπερπαραγωγή ή έλλειψη ορμονών, μας δημιουργεί δυσλειτουργίες και αρρώστιες.

Το αμυντικό σύστημα, έχει κύριο εκπρόσωπο τα λευκά αιμοσφαίρια.

Η υπερέκκριση, ή η ελάττωση λευκών αιμοσφαιρίων εκδηλώνει δυσλειτουργία και ασθένεια.

Σημείωση: για περισσότερες πληροφορίες για την ανατομική και φυσιολογική οργάνωση του νευροορμονοαμυντικού συστήματος, μπορείτε να συμβουλευτείτε την ανατομία των **W.Kahle-H. Leonnadt-W. Platzer**, εκδόσεις Λίτσα Αθήνα 1985 και την φυσιολογία των: Σταύρου Πλέσσα και Ευάγγελου Κανέλου, εκδόσεις Φάρμακον-τύπος Αθήνα 1994.

Στην σωστή λειτουργία του οργανισμού μας, σπουδαίο ρόλο παίζουν, και άλλα στοιχεία, όπως τα ένζυμα, οι βιταμίνες, τα ιόντα και ίχνη αυτών και οι ηλεκτρολύτες Na⁺, K⁺, Ca, που ρυθμίζουν την λειτουργία της κυτταρικής μεμβράνης.

Την πρώτη ύλη για την παραγωγή και την βιοσύνθεση όλων των ουσιών που έχουμε αναφέρει, την παίρνουμε από το ζωικό και το φυτικό βασίλειο, δια μέσου των τροφών, που μαζί με το νερό (60% του σώματός μας) και το οξυγόνο, παράγουμε την αναγκαία ενέργεια για να λειτουργήσουμε στην καθ' ημέρα πράξη (κινητική ενέργεια). Κάποιοι επιστήμονες, ομιλούν και για αόρατη ενέργεια (ζωική-βιοενέργεια), που κυκλοφορεί σε αόρατα κανάλια.

Οι Σοβιετικοί καθηγητές της Ιατρικής Μπίκωφ και Κουρτσίν, καθώς και ο καθηγητής της Φυσικοθεραπείας Κιριτσίνσκι, αναφέρουν στα βιβλία τους. Το νευρικό σύστημα και μάλιστα ο φλοιός, κυριαρχεί σε όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος. (Φλοιοσπλαχνική παθολογία-Μπίκωφ-Κουρτσίν, Αντανάκλαστική Φυσικοθεραπεία-Κιριτσίνσκι Εκδόσεις Ιατρούγιεινή Αθήνα 1961).

Αλλά αφού περπατήσαμε γρήγορα την βασική συγκρότηση και λειτουργία του νευροορμονοαμυντικού συστήματος, γυρίζουμε να αναλύσουμε τις φυσικοθεραπευτικές επενέργειες στο φαι-

νόμενο (αρνητικό συναίσθημα) του πόνου.

Και επειδή έχουμε μιλήσει για πόνους χωρίς τραύματα και τραύματα χωρίς πόνους, ας σταχυολογήσουμε από την βιβλιογραφία τις δυνάμεις τις θεραπευτικές, που διώχνουν τον πόνο και αποκαθιστούν τις δυσλειτουργίες και τις αρρώστιες.

• **Η ΡΟΝΤΑ ΜΠΕΡΝ** στο βιβλίο της «Το μυστικό, εκδόσεις ΑΙ-ΒΑΝΗ 2007», καταγράφει αυθεντικές αλήθειες επιστημόνων, που δηλώνουν, πως ο συμπαντικός νόμος της **έλξης**, ενεργοποιείται σύμφωνα με τις σκέψεις μας. Και επειδή τα όμοια έλκονται, οι καλές και χρήσιμες σκέψεις προσελκύουν από το σύμπαν καλές σκέψεις, μετουσιωμένες σε εμπράγματα μορφή. Τα βήματα αυτής της διαδικασίας είναι:

α) Ζητήστε με σαφήνεια αυτό που επιθυμείτε.

β) πιστεύετε στις σκέψεις και τα αιτήματά σας.

γ) απολαύστε το αιτούμενο, σαν να το έχετε ήδη αποκτήσει, με εκδήλωση αγάπης, ευγνωμοσύνης, χαράς και ευχαρίστησης.

Η νοερή οπτικοποίηση της σκέψης, αποκτά το συναίσθημα του κεκτημένου, που πραγματώνεται και μέσα από την λειτουργία του νευρισμού.

• Στο κατά **ΜΑΤΘΑΙΟΝ** κ', 22 διαβάζουμε: «Και πάντα όσα εάν αιτήσετε εν προσευχή πιστεύοντες, λήψετε».

• Ο ΔΡ ΠΩΛ ΓΙΟΝΓΚΙ ΤΣΟ στο βιβλίο του «**Η τέταρτη διάσταση, εκδόσεις Α. Κ. Ω. Αθήνα 1976**», αναφέρει: Τέσσερα βασικά βήματα για να βάλουμε σε ενέργεια την πίστη μας.

1) Καθαρός και σαφής στόχος

2) Όταν έχεις ένα ζωντανό οραματισμό (σκέψη), πρέπει να έχεις και φλογερό πόθο για την εκπλήρωσή του.

3) Πρέπει να έχεις το συναίσθημα της κατοχής του αιτουμένου.

4) Κοινοποίηση του αποκτηθέντος νοερά, με πίστη, στον «εαυτόν μας» και στο περιβάλλον μας.

• Ο Nathaniel Braden, Ph.D στο βιβλίο του: «**Η δύναμη της αυτοεκτίμησης, εκδόσεις Δίοδος Αθήνα 2000**», αναφέρει:

Η αυτοεκτίμηση, είναι μια ισχυρή εσωτερική μας δύναμη.

Τα βήματα για την απόκτησή της είναι:

1) Η εμπιστοσύνη στην ικανότητά μας.

2) Η εμπιστοσύνη στο δικαίωμά μας να είμαστε ευτυχείς.

• Ο γιατρός ΠΩΛ ΜΑΡΖΕΡΙ στο βιβλίο του: «**Ο θάνατος της Ιατρικής**» εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ 1980» αναφέρει: Η ασθένεια, είναι μια ιστορία ανθρώπινων σχέσεων. Εάν η διαταραχή τους είναι οξεία, έχουμε εμφάνιση οξείας πάθησης, εάν είναι χρονία, χρονία πάθηση. Η συμπαντική έλξη είναι μια ιδιόζουσα μορφή των κοσμικών δυνάμεων συνοχής.

Η θεραπεία των ασθενειών γίνεται με την ανακάλυψη των αιτιών της διαταραγμένης σχέσης.

• Ο ψυχολόγος Γιώργος Πιντέρης στο βιβλίο του «**Προσωπικότητα και υγεία τόμο 1 και 2 εκδόσεις Θυμάρι Αθήνα 1984**» μας αναφέρει με ποιους νευροορμονικούς μηχανισμούς σωματικοποιούνται οι διαταραχές των συναισθημάτων μας, με ποιο τρόπο τις προλαμβάνουμε αλλά και τις θεραπεύουμε.