



Программа «Пространство без Боли»

Клиника лечения хронической боли
Доктор Нехама Мильсон Бен-Гершон

Методическое пособие для пациента

Что такое хроническая боль, почему она не проходит сама — и как её вылечить

Предисловие: зачем эта методичка?

Если вы держите в руках этот текст — скорее всего, вы уже прошли долгий путь. Врачи, обследования, таблетки, уколы, массажисты, остеопаты... А боль никуда не ушла.

Это не значит, что вам не помогали или что вы «всё делали неправильно». Это значит, что хроническая боль — особый зверь. Она живёт по своим правилам. И чтобы её победить, нужно эти правила понять.

Эта методичка написана для того, чтобы вам не пришлось каждый раз задавать одни и те же вопросы — и чтобы вы могли перечитывать её дома, когда захочется разобраться глубже.

Хроническая боль поддаётся лечению. Почти всегда — при правильном, комплексном подходе.

Глава 1. Что такое хроническая боль?

Боль — это сигнал тревоги. Острая боль — это правильная, полезная боль: вы обожгли руку, мозг сигнализирует «убери руку!», вы убираете. Боль сделала своё дело.

Но иногда система сигнализации ломается. Тревога продолжает звонить, даже когда пожар давно потушен. Мозг запомнил боль — и продолжает её воспроизводить, даже если физическая причина уже устранена или никогда не была серьёзной.

Хроническая боль — это боль, которая продолжается дольше трёх месяцев. Это уже не симптом болезни. Это самостоятельная болезнь нервной системы.

Нейропластический синдром

Научное название того, что происходит — нейропластический синдром. Нервная система человека обладает удивительной способностью меняться и адаптироваться — это называется нейропластичность. Обычно это хорошо: мы учимся ездить на велосипеде, и тело «запоминает» движения.

Но эта же способность может сыграть с нами злую шутку. Нервная система «запоминает» боль. Нервные пути перестраиваются, и тело адаптируется к состоянию постоянного страдания. Боль становится привычным режимом работы организма — даже если причина, которая её когда-то вызвала, давно исчезла.

Боль при нейропластическом синдроме абсолютно реальная. Она не «в голове». Но причина её — в неправильно работающей нервной системе, а не в продолжающемся повреждении тканей.

Какие болезни входят в синдром хронической боли?

Синдром хронической боли — это «зонтичное» понятие, которое объединяет множество состояний. Вот самые частые из них:

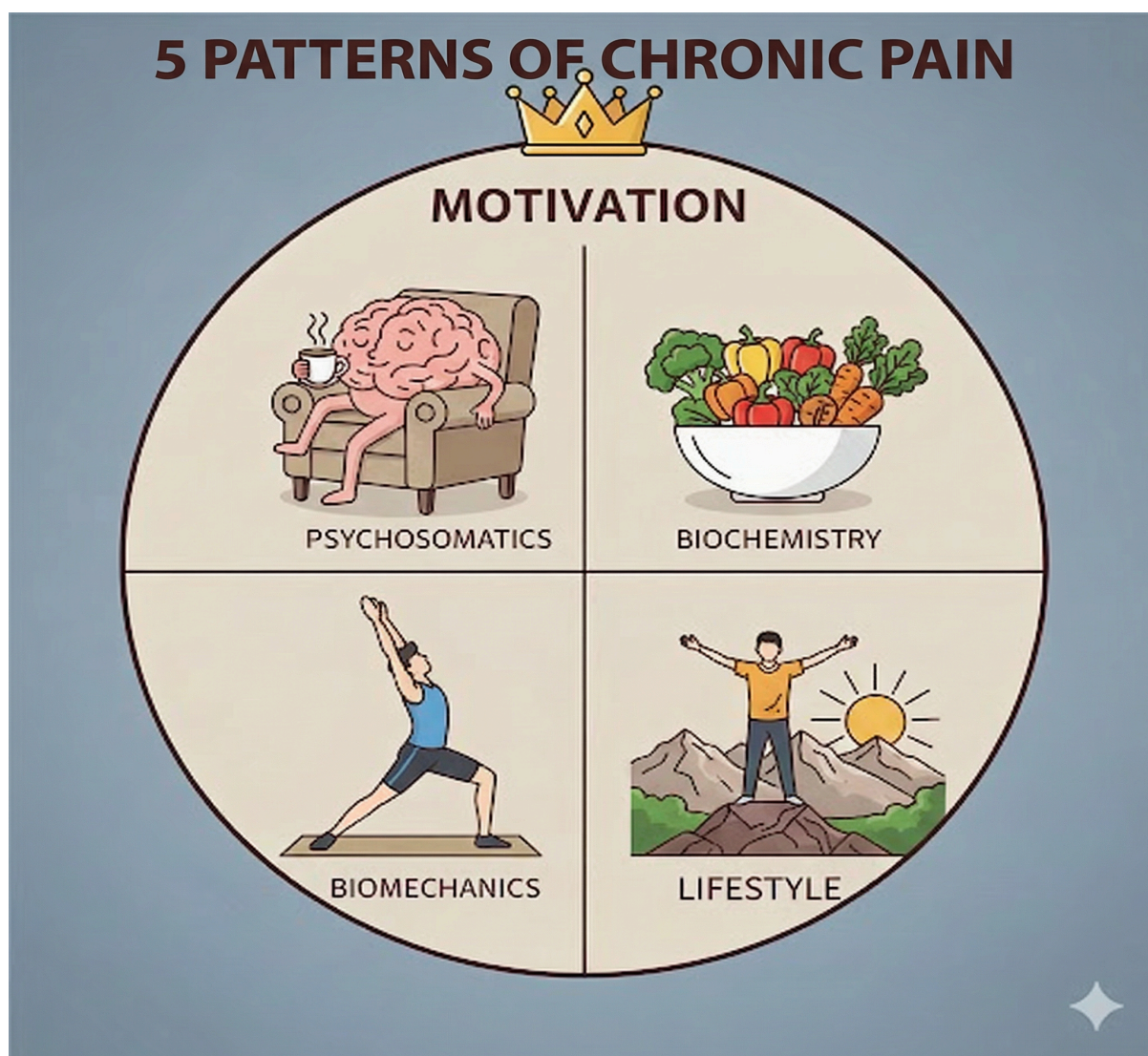
- Фибромиалгия — хроническая боль по всему телу, усталость, нарушение сна.
- Хроническая боль в спине — часто сохраняется даже тогда, когда на МРТ «всё нормально» или изменения незначительные.
- Синдром раздражённого кишечника — боли в животе, нарушение стула, связанные с дисфункцией нервной системы.
- Нейропатия — хроническая боль из-за повреждения нервных волокон.
- Хроническая головная боль — особенно головная боль напряжения и хроническая мигрень.
- Комплексный региональный болевой синдром (КРБС) — сильная боль после травмы или операции, непропорциональная степени повреждения.

Когда физическая причина всё же есть (например, артрит или грыжа диска), боль при хроническом синдроме обычно значительно сильнее, чем должна быть при таких изменениях. Это тоже признак того, что нервная система «перевозбуждена».

Глава 2. Пять причин, почему боль становится хронической

Хроническая боль — это не просто боль, которая «долго не прошла». Это результат сложного взаимодействия нескольких факторов. Мы называем их пятью паттернами хронизации. Каждый из них — одновременно причина боли и её следствие. Это и есть «магические петли», которые замыкаются одна на другую.

Важно понять: все пять паттернов работают одновременно. Чтобы вылечить хроническую боль, нужно воздействовать на все пять одновременно.



Паттерн 1. Психосоматика

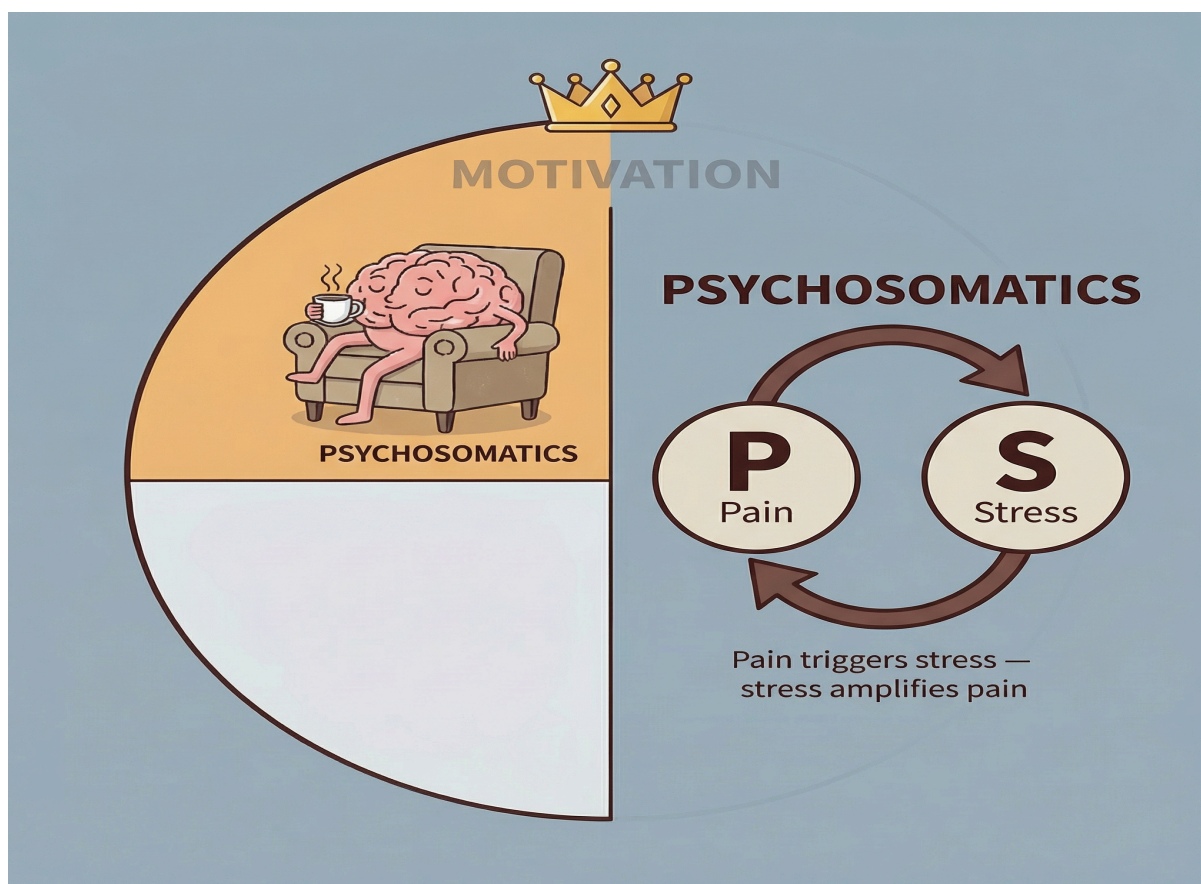
Хронический стресс, тревога и подавленное настроение — это одна из главных причин возникновения и поддержания хронической боли.

Как это работает? Стресс заставляет организм выделять вещества, которые повышают воспаление и снижают болевой порог. То есть при стрессе боль воспринимается острее — даже при том же физическом раздражителе. Стресс буквально «включает» болевую систему на полную мощность.

Но это ещё не всё: хроническая боль сама является мощнейшим источником стресса, тревоги и депрессии. Невозможно не переживать, испытывая постоянную невыносимую боль.

Стресс усиливает боль → боль усиливает стресс → стресс усиливает боль. Это замкнутый круг. Магическая петля.

Триггером для начала хронической боли могут стать: психологическая травма, сильный стресс, серьёзное эмоциональное потрясение. Но даже если всё началось с физической причины (травма, операция, инфекция) — в хроническую боль она превращается чаще всего у людей с высоким стрессовым фоном жизни.



Паттерн 2. Биомеханика

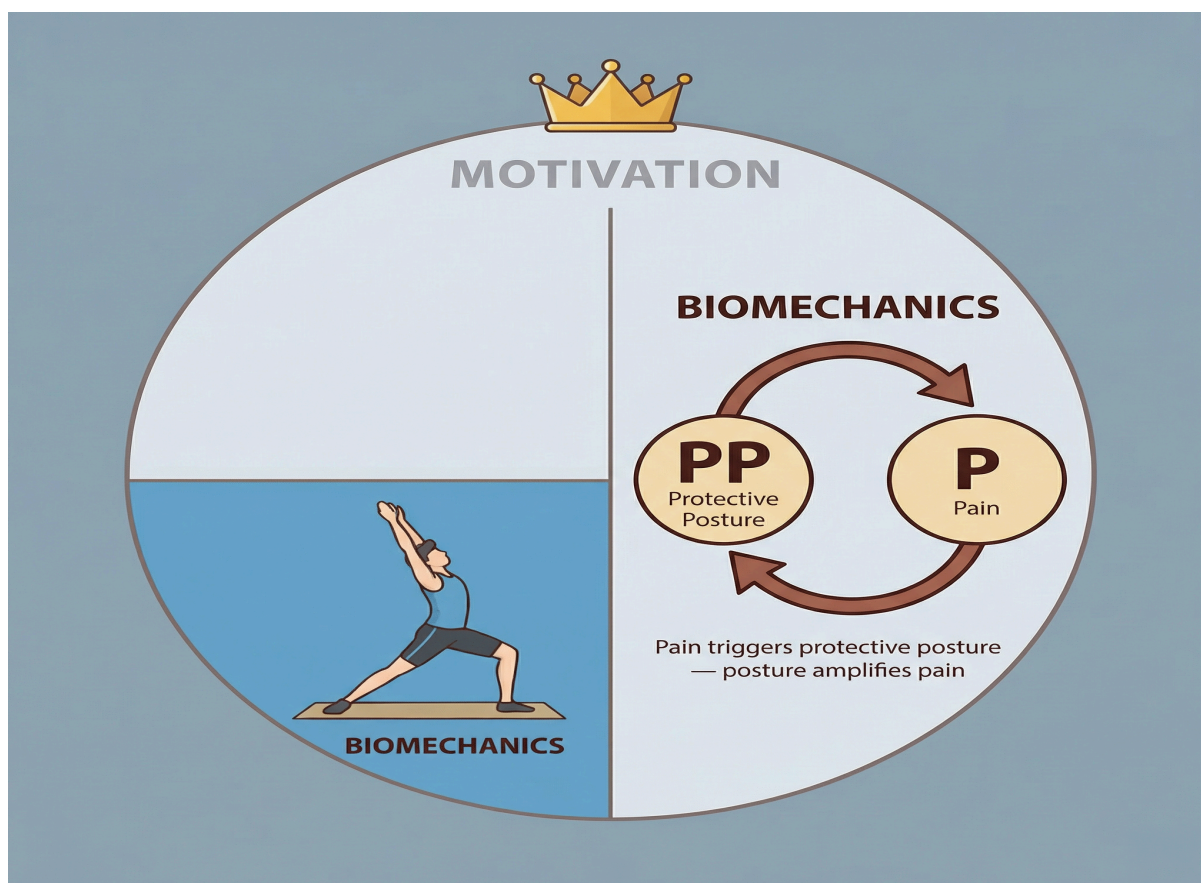
Боль — даже временная — меняет то, как мы двигаемся. Повредив ногу, мы хромаем. При боли в спине — перестаём нагибаться. При боли в плече — держим его поднятым.

Казалось бы, логично — мы щадим больное место. Но вот в чём проблема: когда мы начинаем двигаться неправильно, одни мышцы берут на себя непривычную нагрузку и спазмируются. Другие мышцы — те, что должны были работать при нормальных движениях — не задействуются и постепенно атрофируются, слабеют.

Когда мы потом пытаемся снова задействовать ослабленные мышцы — они болят. Ведь напряжённая ослабленная мышца всегда болезненна.

Боль → неправильное движение → спазм одних мышц + атрофия других → новая боль → снова неправильное движение. Ещё одна магическая петля.

Стресс и плохое настроение тоже влияют на биомеханику: в тревоге мы сжимаемся, поднимаем плечи, опускаем голову, двигаемся меньше. Это тоже запускает тот же порочный круг.



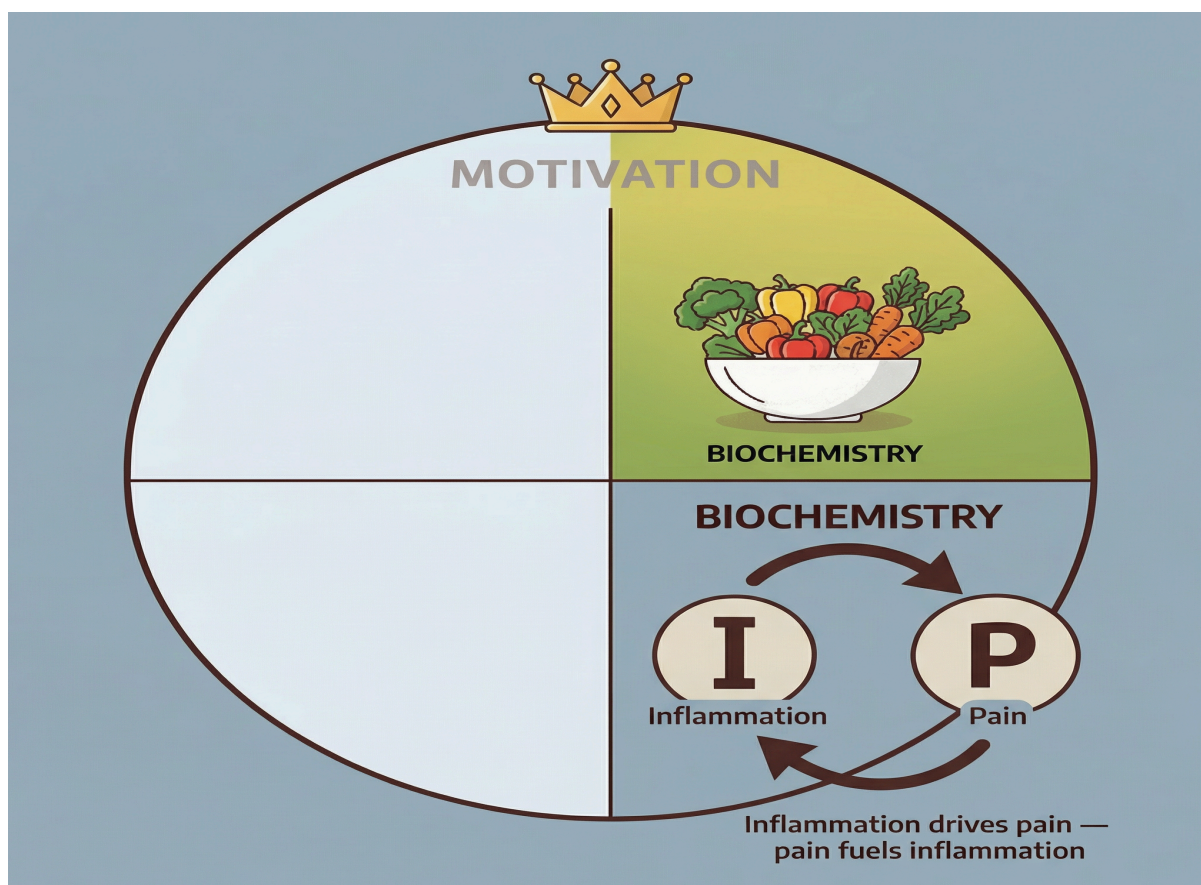
Паттерн 3. Биохимия

Хроническая боль — это не только нервные сигналы. Это ещё и изменения в химии организма.

При хронической боли в организме повышается уровень воспаления (даже если оно «тихое», невидимое на анализах) и окислительного стресса. Нарушается баланс нейромедиаторов — химических веществ, которые регулируют настроение, сон, болевую чувствительность. Нарушается баланс гормонов, прежде всего кортизола (гормон стресса), мелатонина (гормон сна) и дофамина (гормон удовольствия и мотивации).

Все эти изменения снижают болевой порог — то есть повышают чувствительность к боли. При тяжёлых случаях даже лёгкое прикосновение или дуновение ветра становится невыносимо болезненным. Это называется аллодиния.

Боль вызывает биохимические изменения → биохимические изменения снижают болевой порог → боль ощущается сильнее → ещё больше биохимических изменений. Магическая петля.



Паттерн 4. Образ жизни

Постоянная боль заставляет человека менять образ жизни — отказываться от активностей, хобби, работы, общения. Это понятно и логично. Но именно здесь кроется одна из главных ловушек хронической боли.

Ловушка первая: выученная беспомощность

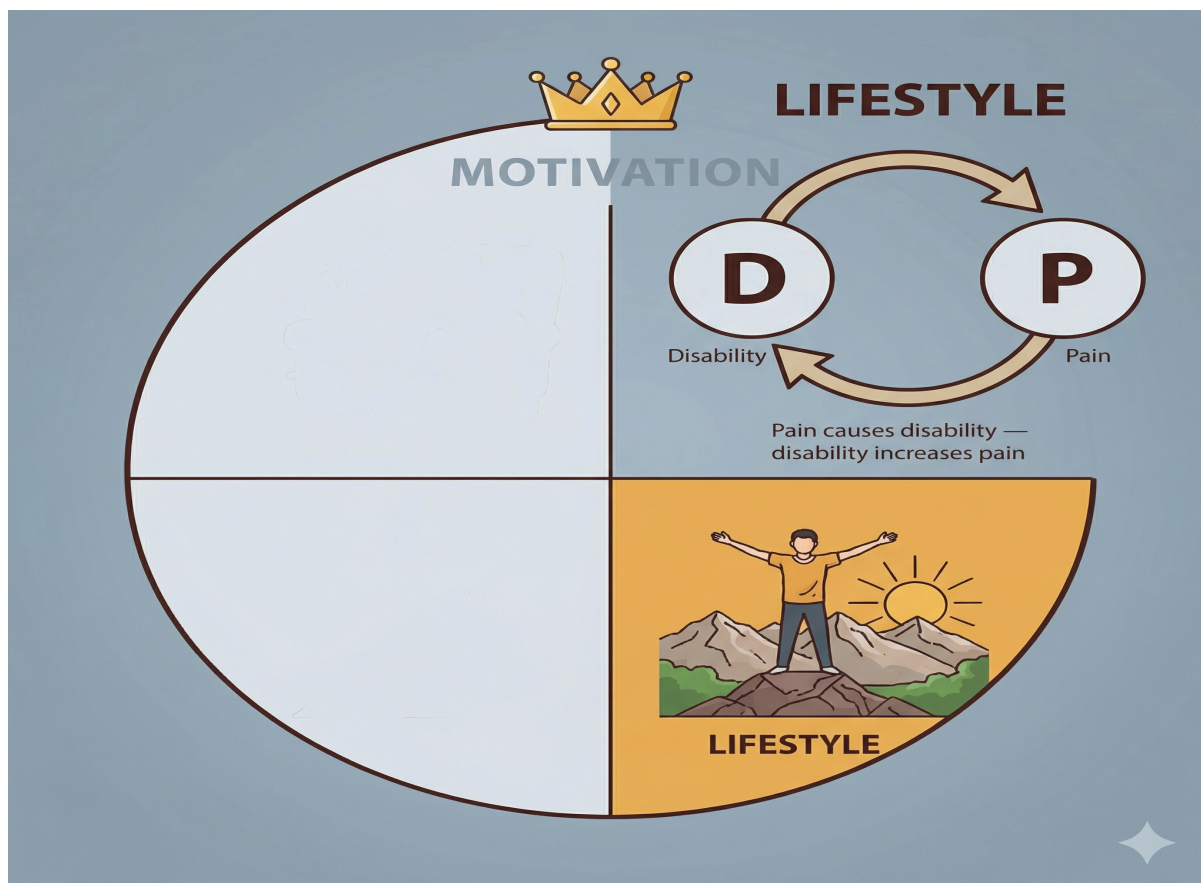
Человек отказывается от привычных дел из-за боли. Постепенно в мозгу формируется устойчивое представление: «Я — больной человек». И чем дольше человек живёт в режиме «я не могу», тем глубже нервная система укореняется в состоянии болезни.

Чем больше человек отказывается от привычной жизни ради боли — тем сильнее боль. И наоборот.

Ловушка вторая: «геройство» и преодоление

Другая крайность — когда человек пытается постоянно терпеть боль, «бороться» с ней, преодолевать. Стиснув зубы «пересиливать» боль — значит постоянно раздражать перевозбуждённую нервную систему. Чем сильнее человек борется с болью, тем сильнее боль сопротивляется. Тем быстрее наступает хронизация и инвалидизация.

Интересно, что оба паттерна — беспомощность и геройство — могут встречаться у одного и того же человека: в одних ситуациях он «сдаётся», в других «преодолеывает». И то, и другое вредит.



Паттерн 5. Мотивация — главный паттерн

Все четыре предыдущих паттерна важны. Но есть пятый — без которого остальные не работают. Это мотивация.

Казалось бы, что тут обсуждать? Каждый больной хочет быть здоровым! Но за много лет практики я убедилась: желания «чтобы не болело» недостаточно. Ради «чтобы не болело» люди, как правило, готовы принять таблетку или сходить на укол. Но не менять образ жизни, не выполнять упражнения каждый день, не работать со своим психологическим состоянием.

Это связано с тем, как работает наш мозг. У него есть принцип доминанты: мозг не может одновременно фокусироваться на двух «главных» вещах. Боль — это очень мощная доминанта. Она захватывает всё внимание.

Чтобы победить боль, нужно создать новую доминанту — более сильную, более эмоционально значимую, чем боль. Это должна быть мощная мечта, страстное желание, важнейшая цель. Что-то, ради чего вы готовы менять жизнь.

Примеры сильной мотивации: желание родить ребёнка, исполнить давнюю мечту, вернуться к любимому занятию, увидеть, как вырастут внуки. Что-то очень личное, очень важное, очень живое.

Когда такая мотивация есть — мозг постепенно начинает фокусироваться не на боли, а на цели. Формируется новая доминанта. Нервная система получает ресурс для самоисцеления.



Глава 3. Как мы лечим хроническую боль

Лечение в нашей программе строится строго по пяти паттернам. Не один укол, не одна таблетка — а комплексная работа со всеми пятью причинами одновременно.

Только такой подход даёт устойчивый результат. Именно поэтому люди, которые к нам приходят, как правило, уже перепробовали всё остальное — и убедились, что «точечные» методы при хронической боли не работают.

Лечение паттерна 1: Психосоматика

Для работы с психосоматической составляющей мы используем:

- Гипноз — работа с подсознательными установками, снижение тревожности, изменение восприятия боли.
- Медитация — снижение активности симпатической нервной системы (реакции «бороться или бежать»), успокоение перевозбуждённой нервной системы.
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — изменение мышления и поведенческих паттернов, связанных с болью.
- Авторский метод RecLifing — программа психологической работы, разработанная доктором Нехамой Мильсон Бен-Гершон.

Лечение паттерна 2: Биомеханика

Для восстановления правильного движения мы используем:

- Индивидуальные тренировочные программы — с очень постепенным увеличением нагрузки, чтобы не перегружать ослабленные мышцы.
- Дыхательные упражнения — они регулируют баланс между симпатической нервной системой (реакция на опасность, стресс, боль) и парасимпатической (отдых, расслабление, восстановление). Правильное дыхание буквально «выключает» болевую реакцию.
- Укрепление корпусных мышц — создание базовой поддержки для всего тела, снятие нефизиологической нагрузки с перегруженных мышц.
- Переобучение тела — восстановление нормальных физиологических поз и двигательных паттернов.

Лечение паттерна 3: Биохимия

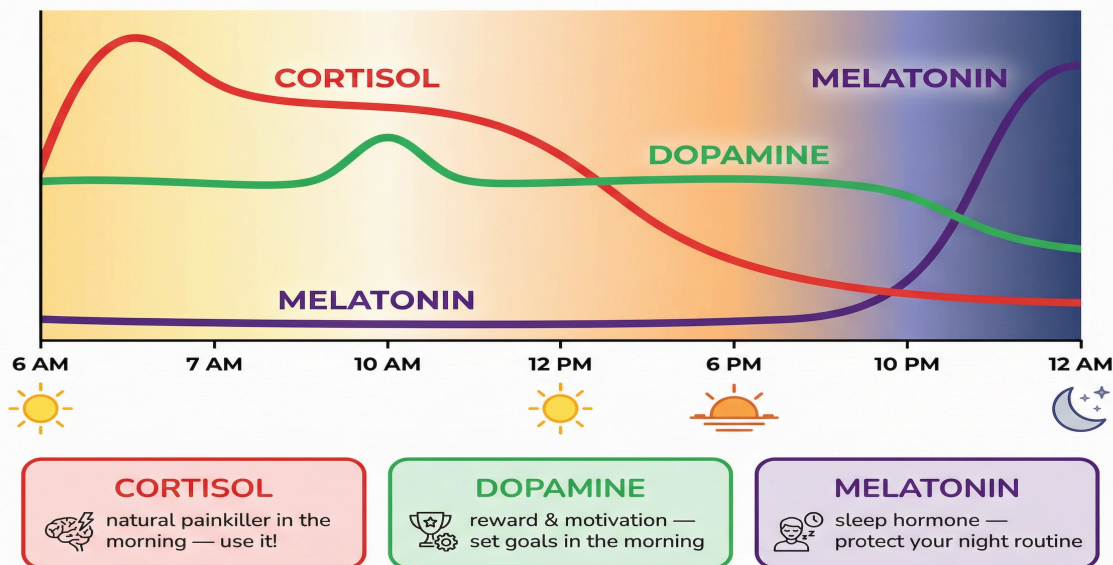
Для нормализации биохимии мы используем:

- Натуропатический протокол — природные средства, снижающие уровень воспаления в организме и повышающие болевой порог.
- При необходимости — лекарственные средства, специально предназначенные для лечения хронической боли (не просто обезболивающие).

Цель — восстановить нормальный гормональный и нейромедиаторный баланс:

- Пик кортизола утром — чтобы просыпаться с энергией.
- Плавное снижение кортизола в течение дня и рост мелатонина к вечеру — чтобы легко засыпать.
- Ровный уровень дофамина — чтобы сохранять мотивацию, позитивный настрой и снижать болевую чувствительность.

YOUR HORMONES & PAIN THROUGH THE DAY



В результате: человек просыпается отдохнувшим, сохраняет активность и позитивный настрой в течение дня, спокойно засыпает вечером — без изматывающей борьбы с болью и бессонницей.

Лечение паттерна 4: Образ жизни

Здесь мы работаем с теми сферами жизни, которые поддерживают или усугубляют боль:

- Нормализация сна — хроническая боль и нарушения сна всегда связаны друг с другом.
- Питание — противовоспалительный подход к рациону.
- Постепенное возвращение к привычным активностям — без «геройства» и без капитуляции.
- Изменение отношения к боли — от «бороться» или «сдаться» к «сотрудничать с телом».

Работа с паттерном 5: Мотивация

На каждом приёме мы уделяем особое внимание поиску и укреплению личной мотивации пациента. Без этого ни одна программа не даст устойчивого результата.

Наша задача вместе с вами — найти то самое «зачем», которое сильнее боли.

Глава 4. Что важно знать перед началом лечения

Что НЕ работает при хронической боли

Многие пациенты, приходящие к нам, уже прошли долгий путь. И они знают это на собственном опыте:

- Искать «физическую причину» и бесконечно делать обследования — не работает. Многие изменения на МРТ и КТ есть у людей, которые не испытывают никакой боли.
- Говорить себе «это всё в голове» и игнорировать боль — не работает. Боль реальна.
- Терпеть и «брать себя в руки» — не работает. Хуже того — усугубляет.
- Искать «чудо-таблетку» — не работает. Таблетки могут снизить симптомы, но не лечат причину.

Что требуется от вас

Наша программа — это не то, что делают с вами. Это то, что вы делаете сами, с нашей помощью.

Потребуется:

- Ежедневно выполнять упражнения (начиная с 15 минут, постепенно до 60).
- Строго следовать рекомендациям, полученным на приёме.
- Изменить питание и режим дня.
- Работать с мотивацией и психологическим состоянием.

Это сложно. Но у вас уже есть опыт того, как жить с болью. Теперь мы предлагаем вложить те же усилия — в жизнь без боли.

Чего ожидать от лечения

При последовательной работе со всеми пятью паттернами хроническая боль в подавляющем большинстве случаев либо полностью уходит, либо снижается до уровня «привычного фоновое ощущение, которое не мешает жить».

Даже если физическая причина (например, артрит или повреждение нерва) никуда не девается — боль перестаёт управлять вашей жизнью. Вы снова становитесь автором своей истории.

Контакты и вопросы

Если у вас остались вопросы по программе «Пространство без Боли» — мы всегда на связи.

**CHRONIC PAIN TREATMENT
METHOD OF DR.
НЕНАМА МИЛЬСОН БЕН-ГЕРШОН**

- Fibromyalgia
- Neuropathy
- Chronic back pain
- Joint pain

www.drnehama.com WhatsApp +972-54-8979522

WhatsApp: [+972-548979522](https://wa.me/972548979522)

Email: pain@drnehama.com

Сайт: www.drnehama.com
