

## 34.d Ağrı ve Hipnoz

Tuba YEGİN<sup>1</sup>

### Giriş

Hipnoz tamamlayıcı tıbbi tedavilerden biri olup, modern tıbbın eksik kaldığı bazı durumlarda kişilere yarar sağlamak ve kullanımı giderek artmaktadır. Hipnoz; 'Kişinin bilinç düzeyinde telkin yoluyla düşünce veya davranışında değişiklik elde etmek amacıyla uygulanan bir prosedür' şeklinde ifade edilmiştir (1).

Yunanca uyku anlamına gelen 'hypnos' kelimesinden türetilmiştir. Hipnoz sırasında hasta bilincini tamamen yitirmemekte, belirli bir noktaya odaklanmaktadır (2). Hipnoz ile bilinç aşılarak bilinçaltına ulaşarak telkinlerin kabul edilmesi sağlanmaktadır (3).

Giderek artan literatürlerden şu sonuçlar çıkmaktadır:

- 1) Hipnoz standart tedavilerle karşılaştırıldığında ağrının yoğunluğunu, süresini, sıklığını ve analjezik ilaç kullanımını daha fazla azaltır.
- 2) Hipnozun; progresif kas relaksasyonu, biyofeedback ve otojenik tedavi gibi hipnotik özelliklere sahip diğer tedavilerle etkinliği benzerdir (4-8).

Temelde hipnoz tedavisi telkin (kişinin dikkatini toplamaya yönelik davet) ve önerilerden oluşur (9). Ancak hipnoz tedavi yelpazesi geniştir (4). Örneğin telkin birkaç dakika sürebildiği gibi 1 saat veya üzerinde de olabilir. Öneriler de farklılık gösterir. Hipnoz tedavisinde öneriler şöyle olabilir (9):

- 1) Ağrıyı uyuşukluk gibi başka bir hisle değiştirmek
- 2) Ağrıyı azaltmak
- 3) Konforu artırmak
- 4) Ağrıdan uzaklaştıran dikkat odağını değiştirmek
- 5) Ağrıyı aldirmama yeteneğini artırmak

Kronik ağrı tedavisinde hipnozun etkinliğini araştıran kontrollü çalışmalarda tedavi stratejilerini tamamı veya bir kısmı kullanılmıştır. Farklı hipnoz telkinleri beynin farklı bölümlerindeki aktiviteyi etkiler (6,10,11).

Kronik ağrılı hastalar için en çok önerilen analjezik ve non analjezik telkinlerin kombinasyonudur (8).

Hipnoz endikasyonlarının (tablo 1) doğru olarak koyulması ve kontrendikasyonlarının (tablo 2) iyi bilinmesi önemlidir.

<sup>1</sup> Uzm. Dr., Bursa İlker Çelikcan Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi, tugbayegin\_25@hotmail.com

Kronik bel ağrılı hastalarda hipnozun etkinliği ile ilgili bir çalışma planlanmıştır. Bir gruba kendi kendine hipnoz diğer gruba ağrı eğitimi verilmiştir. Ağrı yoğunluğu ve ağrı kesici kullanımının bir ölçüsü olarak ağrı günlüğü kullanılmıştır. İki grup arasında bir fark görülmemiştir. Ancak ağrı kontrol kurslarının hastanın ağrıları ile başa çıkmasında girişimsel olmayan maliyeti az uygulanabilir bir yöntem olarak değerlendirilebileceği belirtilmiştir (49).

Palmar hiperhidrozis tedavisinde botulinum enjeksiyonu öncesi hipnoz tedavisinin enjeksiyon ağrısını azaltıp azaltmadığını inceleyen bir çalışma planlanmıştır. Bilateral ve palmar hiperhidrozis olan ve palmar botulinum toksin enjeksiyonu ile tedavi gerektiren hastalara ağrıyı gidermek için tam bir hipnoz seansı önerilmiştir. Hipnoz seansının sonunda, hastalar ağrıları 0 ile 10 arasında bir puanla değerlendirmişler ve enjeksiyonların katlanılabilir olup olmadığını belirtmişler. Dahil edilen 15 hastadan 13'üne hipnoz seansı uygulanmıştır. Hipnoz sonrası ortalama ağrı skorları 2.52 olup, tüm hastalar enjeksiyonları katlanılabilir olarak değerlendirmişler. Analjezisyiz veya Kalinox kullanan önceki enjeksiyonlar sırasında ağrı skoru 10 üzerinden 7-8 arasında olan altı hasta, ağrıları hipnoz sonrası 1 ile 3 arasında değerlendirmişler. Hiperhidrozis hastalarında botulinum toksininin palmar enjeksiyonu gittikçe artmaktadır. Hipnoz, bu tür enjeksiyonlarla ilişkili ağrıyı azaltmak için son derece etkili bir yöntem gibi görünmektedir (50).

## Sonuç

Kronik ağrı kompleks bir fenomendir. Nadiren tek bir tedavi ile yönetilir. Kronik ağrıyı yönetmede, ciddi yan etkisinin olmaması ve maliyet etkin faydaları göz önüne alındığında cazip bir seçenek olmaya devam etmektedir (51). Hipnozdan memnuniyeti inceleyen bir araştırmada ağrıda bir azalma elde edilmediğinde bile katılımcılar arasında yüksek memnuniyet oranları bulunmuştur

(52). Genel olarak, bulgular hipnozun uygulanabilir ve etkili bir tedavi olduğunu göstermektedir.

## KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Hipnoz Uygulaması Sağlık Alanı Sertifikalı Eğitim Standartları, 2015.
2. Sağlam AA. Dental Anestezi. 1. baskı. Ankara: Berkay Ofset Ltd. Şti; 2005. s.130-46.
3. Uran B. Hipnozun Kitabı. 3. baskı. Yavuzylmaz M, editör. Ankara: Pusula Yayınevi; 2014. s.33- 83.
4. Elkins G, Jensen MP, Patterson DR. Hypnotherapy for the management of chronic pain. *Int J Clin Exp Hypn.* 2007; 55(3):275–87. [PubMed: 17558718]
5. Jensen MP. Hypnosis for chronic pain management: a new hope. *Pain.* 2009 doi:10.1016/j.pain. 2009.06.027 (in press).
6. Jensen M, Patterson DR. Hypnotic treatment of chronic pain. *J Behav Med.* 2006; 29(1):95–124. [PubMed: 16404678]
7. Patterson DR, Jensen MP. Hypnosis and clinical pain. *Psychol Bull.* 2003; 129(4):495–521. [PubMed: 12848218]
8. Stoelb BL, Molton IR, Jensen MP, et al. The efficacy of hypnotic analgesia in adults: a review of the literature. *Contemp Hypn.* 2009; 26(1):24–39. [PubMed: 20161034]
9. Erickson, M.; Rossi, E.; Rossi, S. Hypnotic realities: the induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion. Irvington; New York: 1976.
10. Hofbauer RK, Rainville P, Duncan GH, et al. Cortical representation of the sensory dimension of pain. *J Neurophysiol.* 2001; 86(1):402–11. [PubMed: 11431520]
11. Rainville P, Duncan GH, Price DD, et al. Pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex. *Science.* 1997; 277(5328):968–71. [PubMed: 9252330]
12. Özakkaş T. Hipnoz: Gerçeğin dirilişine kapı. II. Cilt. 1. baskı. Kayseri: Özak Yayınevi; 1995. s.68-210.
13. Rainville P, Hofbauer RK, Paus T, et al. Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestion. *J Cognitive Neuroscience* 1999; 11; 1: 110-125
14. Wobst AHK. Hypnosis and surgery: Past, present, and future. *Anesth Analg.* 2007; 104: 1199-1208
15. Braid J. Neurohypnology, or the rationale of nervous sleep considered in relation with animal magnetism. London . Churchill, 1843.
16. Hammond DC. Hypnosis as sole anesthesia for major surgeries: Historical & contemporary perspectives. *Am J Clin Hypn.* 2008;51:101-21.
17. Müezzinoğlu AE. Bölüm 2, Psikolojide hipnoz. Atmaca A, editör. Beş duyunun ötesi hipnoz. 1. bas-

- ki. İstanbul: Eko Basım Yayıncılık ve Organizasyon Ltd. Şti; 2000. s.30-9.
18. Sheehan E. Kendi kendine hipnoz: Günlük problemlerinizin çözümü için etkili teknikler. 1. baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti; 1999. s.29-34.
  19. Peretz B, Glaicher H, Ram D. Child-management techniques. Are there differences in the way female and male pediatric dentists in Israel practice? *Braz Dent J.* 2003;14:82-6.
  20. Cengiz T. Hipnodonti [tez]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 1967
  21. Barber TX. Toward a theory of pain: relief of chronic pain by prefrontal leucotomy, opiates, placebos, and hypnosis. *Psychol Bull.* 1959; 56:430-60. [PubMed: 13796585]
  22. Erickson MH. Hypnosis in painful terminal illness. *J Ark Med Soc.* 1959; 56(2):67-71. [PubMed: 13664639]
  23. Andreychuk T, Skriver C. Hypnosis and biofeedback in the treatment of migraine headache. *Int J Clin Exp Hypn.* 1975; 23(3):172-83. [PubMed: 1132914]
  24. Melzack R, Perry C. Self-regulation of pain: the use of alpha-feedback and hypnotic training for the control of chronic pain. *Exp Neurol.* 1975; 46(3):452-69. [PubMed: 1112286]
  25. Castel A, Perez M, Sala J, et al. Effect of hypnotic suggestion on fibromyalgic pain: comparison between hypnosis and relaxation. *Eur J Pain.* 2007; 11(4):463-8. [PubMed: 16889999]
  26. Haanen HC, Hoenderdos HT, van Romunde LK, et al. Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of refractory fibromyalgia. *J Rheumatol.* 1991; 18(1):72-5. [PubMed: 2023202]
  27. Jensen MP, Barber J, Romano JM, et al. A comparison of self-hypnosis versus progressive muscle relaxation in patients with multiple
  28. Roberts L, Wilson S, Singh S, et al. Gut-directed hypnotherapy for irritable bowel syndrome: piloting a primary care-based randomised controlled trial. *Br J Gen Pract.* 2006; 56(523):115-21. [PubMed: 16464325]
  29. Simren M, Ringstrom G, Bjornsson ES, et al. Treatment with hypnotherapy reduces the sensory and motor component of the gastrocolonic response in irritable bowel syndrome. *Psychosom Med.* 2004; 66(2):233-8. [PubMed: 15039508]
  30. Spinhoven P, Linsen AC, Van Dyck R, et al. Autogenic training and self-hypnosis in the control of tension headache. *Gen Hosp Psychiatry.* 1992; 14(6):408-15. [PubMed: 1473711]
  31. Zitman FG, van Dyck R, Spinhoven P, et al. Hypnosis and autogenic training in the treatment of tension headaches: a two-phase constructive design study with follow-up. *J Psychosom Res.* 1992; 36(3):219-28. [PubMed: 1564674]
  32. Dinges DF, Whitehouse WG, Orne EC, et al. Self-hypnosis training as an adjunctive treatment in the management of pain associated with sickle cell disease. *Int J Clin Exp Hypn.* 1997; 45(4):417-32. [PubMed: 9308268]
  33. Jensen MP, Barber J, Romano JM, et al. Effects of self-hypnosis training and EMG biofeedback relaxation training on chronic pain in persons with spinal-cord injury. *Int J Clin Exp Hypn.* 2009; 57(3):239-68. [PubMed: 19459087]
  34. Jensen MP, Barber J, Hanley MA, et al. Long-term outcome of hypnotic-analgesia treatment for chronic pain in persons with disabilities. *Int J Clin Exp Hypn.* 2008; 56(2):156-69. [PubMed: 18307126]
  35. Jensen MP, Hanley MA, Engel JM, et al. Hypnotic analgesia for chronic pain in persons with disabilities: a case series. *Int J Clin Exp Hypn.* 2005; 53(2):198-228. [PubMed: 16025734]
  36. Elkins G, Cheung A, Marcus J, et al. Hypnosis to reduce pain in cancer survivors with advanced disease: a prospective study. *J Cancer Integrat Med.* 2004; 2(4):167-72.
  37. Stoelb BL, Molton IR, Jensen MP, et al. The efficacy of hypnotic analgesia in adults: A review of the literature. *Contemp Hypn* 2009; 26: 24-39.
  38. Hofbauer RK, Rainville P, Duncan GH, et al. Cortical representation of the sensory dimension of pain. *J Neurophysiol* 2001; 86: 402-411.
  39. Ericson M. Deep hypnosis and its induction. In Rossi (Ed). *The collected papers of Milton H Ericson on Hypnosis: Vol I The nature of hypnosis and suggestion.* New York. Irvington.1980; pp: 331-339
  40. Fellows BJ. The British use of The Barber Suggestibility Scale: Norms, psychometric properties and the effects of the sex of the subject and of the experimenter. *Br J Psychology* 1979; 70: 547-557.
  41. Sutcher H. Hypnosis, hypnotizability and treatment. *Am J Clin Hypn* 2008; 51-1: 57-68.
  42. Handel DL. Commentary. *Am J Clin Hypn* 2008; 51: 173-175.
  43. Diana Moreno Hernández Arnoldo Téllez Teresa Sánchez-Jáuregui Clinical Hypnosis For Pain Reduction In Breast Cancer Mastectomy: A Randomized Clinical Trial *Int J Clin Exp Hypn.* 2022;70(1):4-15. doi:10.1080/00207144.2022.2003697
  44. Christa Peintinger 1, Wolfgang Hartmann Hypnosis as an alternative treatment for pain in palliative medicine] *Wien Med Wochenschr* 2008;158(23-24):674-9.

45. Brent J. Oneal, David R. Patterson, Maryam Sol-tani, Virtual Reality Hypnosis in the Treatment of Chronic Neuropathic Pain: A Case Report International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis Volume 56, 2008 - Issue 4
46. Abrahamsen R, Zachariae R, Svensson P. Effect of hypnosis on oral function and psychological factors in temporomandibular disorders patients. J Oral Rehabil. 2009; 36(8):556–70. [PubMed: 19604319]
47. Gay MC, Philippot P, Luminet O. Differential effectiveness of psychological interventions for reducing osteoarthritis pain: a comparison of Erikson [correction of Erickson] hypnosis and Jacobson relaxation. Eur J Pain. 2002; 6(1):1–16. [PubMed: 11888223]
48. Grondahl JR, Rosvold EO. Hypnosis as a treatment of chronic widespread pain in general practice: a randomized controlled pilot trial. BMC Musculoskelet Disord. 2008; 9:124. [PubMed: 18801190]
49. Spinhoven P, Linssen AC. Education and self-hypnosis in the management of low back pain: a component analysis. Br J Clin Psychol. 1989; 28(Pt 2):145–53. [PubMed: 2525939]
50. H Maillard 1, C Bara, P Célérier Efficacy of hypnosis in the treatment of palmar hyperhidrosis with botulinum toxin type A]Ann Dermatol Venereol Aug-Sep 2007;134(8-9):653-4.
51. Lang EV, Benotsch EG, Fick LJ, et al. Adjunctive non-pharmacological analgesia for invasive medical procedures: a randomised trial. Lancet. 2000; 355(9214):1486–90. [PubMed: 10801169]
52. Jensen MP, McArthur KD, Barber J, et al. Satisfaction with, and the beneficial side effects of, hypnotic analgesia Intl. Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 54(4): 432–447, 2006