

ODNOWA BIOLOGICZNA*

Artur Dziak

Profesor emerytowany

Klinika Ortopedii, II Wydział Lekarski, Uniwersytet Medyczny, Warszawa

Prawdziwym hitem ostatnich czasów stała się *Odnowa biologiczna*, (bardziej komicznego określenia już znaleźć nie było można!) która uwiła sobie gniazdko w gęsto rozsianych na ulicach miast tzw. *Gabinetach Odnowy*, w których fryzjerzy, pedikiurzystki, bioenergoterapeuci, kręgarze, jasnowidze oraz damy od tarota i nauczyciele gimnastyki zgodnie „odnawiają” tak ciała, jak i dusze klientów (głównie klientek). Rozliczne, rozsiane po Polsce „Odnawialnie” obliczone dla tych, którzy mają parę złotych są ekskluzywne SPA, usytuowane w eleganckich willach, w malowniczych parkach i lasach.

Zarezerwowane dla tzw. „nadzianej socjety” (czytaj nuworyszów**), „Ośrodki Odnawiania ciała i charakteru” epatują często klientów różnymi pseudonaukowymi świecidełkami, które z natury rzeczy wzmagają wśród prostactwa, terapeutyczne cudowności tam sprzedawane. Naturalnie, im bardziej bogato jest *Odnawialnia* wyposażona i im więcej oferuje tzw. bajerów, i im więcej kosztuje stosowane w niej „leczenie”, tym może liczyć na większą liczbę bogaczy, celebrytów i osób przy nich się kręcących, magnelem przyciągającym znudzone bogactwem pospólstwo jest chęć zaimponowania znajomym i mozolnego doszłusowywania się do tych co „mają więcej”. Przyznać należy, że leczniczych używek jest wiele, w tym łóżka do orientalnych masażu, komory do krioterapii i sauny, z których nawet w zimie można wyskoczyć wprost do stawu czy do przepływającego pod obiektem strumyka. No, a poza tym możliwości zakosztowania prawdziwie magicznych „terapii” *medycyny holistycznej*, przy której zwykła medycyna akademicka wydaje się jedynie siermiężnym erzaczem. I tak, zazwyczaj zwykłe jacuzzi to nie trywialne moczenie się w bąbelkach, lecz część *Hamamu-orientalnego rytuału oczyszczająco-relaksującego*. W przerwach pomiędzy masażem wodnym w jacuzzi i seansami w łaźni parowej na wielkich kamiennych taflach terapeuci wcierają w starzejące się ciała afrykańskie mydło z czarnych oliwek, błoto sprowadzane z Maroka, a na koniec masują marokańskim złotem, czyli olejkiem z oliwek drzewa arganowego. Do wyboru jest całe mnóstwo zabiegów i rytuałów, wśród nich tak tajemniczo brzmiące, jak *masaż akustyczny misami tybetańskim*, *terapia wyszczu-*

plająca – detoksykująca kamieniami z drzewa wacapou, czy masaż drewnianymi kamieniami połączony z peelingiem ciała oraz maską z trzech herbat!

Zatrudnieni w odnawialniach uzdrowiciele zanim zastosują odpowiednią terapię, wykonują diagnostykę ultranowoczesną aparaturą typu *Oberon* czy *Iceberg*, która pozwala wykryć schorzenia w absolutnie początkowych stadiach. Wszystko, nawet jadłospis, który jest „dostosowany do grupy krwi” (*sic!*) jest podporządkowane holistycznemu programowi opartemu na podejściu do człowieka jako mikrokosmosu. *Leczy się nie tylko ciało, ziemski wehikuł, ale też umysł – komputer zarządzający organizmem i duchem, zapomnianą zaniedbaną część ludzkiej egzystencji- uczenie wyjaśniają „terapeuci”, będący zazwyczaj nauczycielami gimnastyki, którzy dzięki łaskom Niebios, stali się kapłanami nowych religii w zmurszałej mocno, medycynie akademickiej.*

Na prawdziwą żyłę złota można trafić, jeśli można zaoferować klientom jakieś minerały, promieniowanie czy wodę, o „*wysokoterapeutycznych właściwościach i działaniu*”. Tak jest np. w ośrodku korzystającym z zapomnianych sztolni kopalni uranu. Wystarczyło ogłosić, że wdychany tam radon ma tajemne moce lecznicze, by bogaci klienci zaczęli walić drzwiami i oknami. „Skojarzona terapia radonowa” – czyli zwykłe ćwiczenia w ciepłym basenie, inhalacje z wilgotnych skał oraz picie wody „radoczynnej” „*przeciwdziała osteoporozie, poprawia krążenie, aktywizuje enzymy odpowiedzialne za naprawę struktur DNA*”!

Jednakże nawet te wszystkie opisane cudowności by nie chwyciły, gdyby nie ogłoszono, że – „*woda radoczynna wspiera wzrost hormonów płciowych, poprawia vitalność, jest dobra w leczeniu zaburzeń hormonalnych okresu przekwitania i... poprawia potencję* – w takim stopniu, że reklamowana Viagra to przy niej jest mały Pikuś! I to jest to!

„Leczenie” w kurortach i gabinetach oferujących SPA and Wellness

Chociaż w Polsce już od wielu lat funkcjonuje około 50 ośrodków uzdrowiskowych oraz 70 miejscowości

* Czyli jak medycyna powróciła w ręce balwierzy i cyrulików, przeto zatoczyła koło do Razury (odpowiednik dzisiejszego salonu fryzjerskiego).

** „Odnawianie” nie ogranicza się tylko do usuwania zmarszczek, farbowania włosów i usuwania szpecącego nadmiaru tłuszczu. Przy okazji można leczyć chore serca, nerki i wątroby, chorobę Alzheimera oraz różne fiksum-dyrdum, poprawić wredny charakter oraz odmładzać skrzypiące stawy i rykoszetujący, kręgosłup.

oferujących „dobrą wodę i dobre powietrze” (korzystny dla zdrowia mikroklimat i tzw. lecznicze wody) to na przestrzeni ostatnich dziesiątków lat zaczęły jak grzyby po deszczu powstawać w naszym kraju tzw. SPA*, w których w szerokim stopniu wykorzystuje się to samo lecznicze działanie klimatu, wody oraz wszelkich form fizykoterapii ale z dodatkiem różnych „cudowności”. Ośrodki te stają się coraz bardziej modne, gdyż oferują niezwykle przyjemny sposób spędzania czasu, dobrą kuchnię, wszelkie rozrywki dla ciała i duszy, jednocześnie zapewniają „terapię”, wolne od ograniczeń i nieprzyjemności jak to ma miejsce przypadku prawdziwego leczenia. **Naturalnie, stosowane „leczenie z rzeczywistym leczeniem niewiele ma wspólnego, zaś w przypadku poważnych chorób nawet szkodzi, gdyż o ile oferowane odprężenie ducha ma miejsce, to regeneracja ciała ogranicza się zazwyczaj do działań natury kosmetycznej i działania typu placebo.** Ale to zazwyczaj wystarczą osobom dobrze sytuowanym, a poza tym stosowane egzotyczne masaże, okłady z błota i kamieni manipulacje, mobilizacje, medytacje itp. sztuczki nie wymagają wyrzeczeń i poświęceń ze strony pacjenta, naturalnie pod warunkiem, że zapłaci (i to niemało) za supernowoczesną i „przyjazną” dla ciała kurację.



Jean Gosset Mabuse, *Herkules i Dejanira*. Magnesem przyciągającym publikę do różnorodnych Gabinetów Odnowy jest dla kobiet obietnica piękna, zaś dla mężczyzn odbudowanie silnego ciała i podniesienie potencji! Niestety, wszelka przesada w ćwiczeniach zagraża bólami kręgosłupa, gdyż wszelkie zajęcia sportowe uprawiane bez należytego umiaru są ryzykowne!

Rocco Siffredi, legenda filmów X, ma ponad 50 lat

„Chcę podzielić się z Tobą sekretem, który sprawi, że będziesz prawdziwym Rocco Siffredim”

Dzięki temu sekretowi będziesz mógł w każdej chwili, niezależnie od Twojej aktualnej formy, doprowadzić do orgazmu nawet najbardziej wymagającą kobietę

To dopiero jest reklama, bo który mężczyzna oprze się obietnicy „rozpalania kobiet do nieprzytomności”!

Tradycyjne lecznictwo uzdrowiskowe, które zresztą w dzisiejszych czasach stanowi już tylko archaiczną formę leczenia objawowego (ale też i pożyteczną składową leczenia zachowawczego) zostało zepchnięte ze sceny przez rozwój bazy hotelarskiej typu SPA – przeznaczonej dla bogatych klientów – Kliniki Urody, Odnowy Biologicznej, Masażu, Kosmetyki ciała, Odchudzania i Odtłuszczania oraz zabiegów typowo pielęgnacyjnych, połączonych ze stosowaniem tajemniczych rytuałów Wschodu. W krótkim czasie okazało się, że dla ściągnięcia bogatych klientów – pacjentów nie potrzeba wcale źródeł wody z epoki jurajskiej czy zdrowego górskiego powietrza. Wystarczyło dodać do zwykłego hotelu, naturalnie dobrze gwiazdkowego, położonego względnie blisko domu (zazwyczaj na obrzeżach dużych miast) nazwę „Spa and Wellness” by nowobogacy dopraszali się o bioterapeutyczne czy kosmetyczno-odnowicielskie „leczenie”. W miarę upływu czasu rozszerzono także ofertę leczenia” w wyniku czego powstały SPA medyczne, kosmetyczne, femi (tylko dla pań), ślubne, holistyczne!, czy konferencyjne – szczególnie preferowane przez żądnych nowych wrażeń klientów obojga płci. Tak więc w imię hasła „dla każdego coś miłego” zamęczony i permanentnie wyczerpany współczesny człowiek, który z powodu uczestniczenia w tzw. wyścigu szczurów nie ma czasu na jakiegokolwiek rzetelne leczenie, tutaj znaleźć może przelotną chwilę wytchnienia.

Balneoterapia tradycyjna

Do wielkiego ożywienia balneoterapii dochodzi w wieku XIX, szczególnie w modnych, malowniczych miejscowościach – głównie górskich (świeże powietrze, czysta woda i nasłonecznienie). Leczenia uzdrowiskowe, zarezerwowane początkowo dla osób dobrze sytuowanych, szybko staje się bardzo *en vogue* z racji możliwości spędzania czasu w ciekawym towarzystwie oraz dostępu do rozrywek kulturalnych. Jest rzeczą oczywistą, że większość bogatych kuracjuszy zjeżdżała

* *sanus per aquam*

regularnie do wód celem leczenia rozlicznych dolegliwości ciała i duszy, gdyż innych możliwości leczenia po prostu nie było. Lecznictwo szpitalne nie miało wiele do zaoferowania, a to z powodu braku leków (przemysł farmaceutyczny dopiero powoli powstawał); na dobrą sprawę nie było jeszcze leczenia krwią i anestezjologii, zaś sama chirurgia ograniczała się głównie do zaopatrywania ran, wykonywania amputacji i usuwania kamieni z dróg moczowych.

Z czasem, oprócz leczenia „kąpielami słonecznymi”, picciem wody zdrojowej i tzw. mechanoterapią oraz masażami chorujących stawów do arsenału lecnictwa fizjoterapeutycznego wchodziły różnorodne przyrządy i aparaty wykorzystujące prąd i termoterapię. W ten sposób dochodzi z czasem do rozwoju leczenia prądami i tym podobnym, którym natychmiast i na wyrost przydaje się potrzebnej, ale podejrzanej naukowo otoczki.

Nie podlega kwestii, że fizjoterapia wykonywana w ramach lecnictwa uzdrowiskowego (balneoterapia) jest rzeczą potrzebną i przynoszącą wielkie korzyści, ale w leczeniu niegroźnych przeciążeń natury przewlekłej – nie wymagających specjalnego leczenia oraz w leczeniu chorób nieistniejących – z racji wzmocnionego klimatycznie działania placebo! Prawda to znana od dawna, że wiele osób czuje się lepiej zaś u wielu chorych dochodzi do różnie zaznaczonej poprawy (zazwyczaj wkrótce przemijającej) niezależnie od tego jakiemu leczeniu zostali poddani. Naturalnie, efekt ten wchodzi w grę tylko w niektórych chorobach, z dużą komponentą emocjonalną czy na podłożu psychicznym, przebiegających przewlekłe, i w żadnym przypadku nie dotyczy ostrych ran i złamań odniesionych w nieszczęśliwych wypadkach, zakażeń, wylewów, zawałów czy nowotworów*.

Jak już wspomniano efekt placebo oznacza złagodzenie objawów chorobowych ale nie pod wpływem konkretnego specyfiku czy zastosowania jakiejś terapii, ale dzięki oczekiwaniom pacjenta i jego wierze pokładanej w osobie leczącej, czy w metodzie leczniczej**. Wiadomo, że efekt Placebo jest tym silniejszy, im silniejsza jest wiara człowieka w powodzenie zastosowanej kuracji. Oczywiście znaczenie ma też tak rodzaj jak i sposób leczenia. **W chorobach o niejasnych przyczynach i pochodzeniu reakcja zazwyczaj jest lepsza, niż w chorobach powszechnie znanych i opisanych. Chorzy dotknięci chorobami metabolicznymi, cierpiący na poważne schorzenia narządów wewnętrznych czy wymagający specjalistycznego leczenia chirurgicznego i potężnych specyfików farmaceutycznych nie mają tutaj czego szukać***.**

Era leczenia uzdrowiskowego wielomiejscowych dolegliwości bólowych narządu ruchu, które ongiś – jak



Jean de Heem. Wazon z kwiatami. Piękno może służyć zdrowiu ale... jeśli umie się ułożyć bukiet!

leci, opatrywano mianem „reumatyzmu” powoli dobiega końca. Mało kto dzisiaj wie, że jeszcze do tak niedawna do worka wrzucano wiele zdefiniowanych „obecnie” dobrze zespołów, które z reumatyzmem nie mają nic wspólnego i wymagają specjalistycznego leczenia internistycznego ortopedycznego czy neurologicznego.

Balneoterapia w naszym kraju jest ciągle w modzie chociaż złośliwi mówią, że o leczeniu uzdrowiskowym marzy każdy Polak – dlatego, że „leczenie” jest darmowe. Coś w tym musi być.

– Ja stanowczo się sprzeciwiam wczasom w sanatorium – mówi prof. Witold Tlustochowicz, prezes Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego. – Kto chce tam jechać, niech to robi za własne pieniądze. Według profesora, pobyt w uzdrowisku pozwoli nabrać sił i będzie miłym relaksem, ale nikt nie pozbędzie się w ten sposób choroby reumatycznej. – A to wmawia się chorym – profesor nie kryje wzburzenia. – Choroby reumatyczne, których jest ponad setka, należą do przewlekłych dolegliwości, których nie można żadnymi metodami całkowicie wyleczyć, a już na pewno nie pobytem w sanatorium. Wielu pacjentów wraca stamtąd w poważniejszym stanie. Skierowanie chorego z rozpoznaniem reumatoidalnego zapalenia stawów wymagającego pilnego leczenia specjalistycznego do sanatorium to rzecz karygodna. Naturalnie miły pobyt w sanatorium oraz zastosowana fizjoterapeutyczna polipragmazja (a nuż coś pomoże!) złagodzi ból, więc chory chwali „leczenie”. Ale po 2-3 latach takiego pozorowanego

* Lista chorób, w których nie dochodzi do efektu placebo jest olbrzymia!

** Ponieważ efekt Placebo uzależniony jest od świadomości, nie znajdujemy go u zwierząt.

*** Naturalnie fizjoterapia uzdrowiskowa im także może przynieść korzyści, jeśli fachowo wzmacnia leczenie specjalistyczne. Dodatkowe korzyści przynosi działanie klimatyczne!

leczenia dojdzie do zniszczenia stawów i utraty zdolności chodzenia (nie mówiąc o trudnych do wytrzymania dolegliwościach bólowych!). W tej sytuacji podatnicy będą musieli jeszcze raz skrzyknąć się na opłacenie „leczenia”, ale teraz to będzie dożywotnia renta! Podobnie zresztą rzecz się ma z wieloma innymi patologiami narządu ruchu! W Polsce zbyt często choroby reumatyczne kończą się na wózku inwalidzkim. Powód: zbyt późne rozpoznania i w konsekwencji niewłaściwe leczenie. Ludziom zdrowym łatwiej się gimnastykować, ale przede wszystkim powinni o tym pamiętać chorzy. Muszą ćwiczyć, a nie leżeć nieruchomo w łóżku – mówi prof. *Łlustochowicz*. Zachęcić do ruchu można ich tylko uśmierzając ból, czyli mówiąc najkrócej: hamując proces zapalny. – Dlatego bez leków nie da się w reumatologii osiągnąć poprawy dodaje profesor. Fizykoterapia, czyli lampy, ultradźwięki, jonoforeza, mają wyłącznie działanie przeciwbólowe. Nikt na świecie w poważnych badaniach nie udowodnił, że metody te mogą działać przeciwzapalnie. Przeciwnie: udowodniono, że fizykoterapia takiego działania nie ma!

Nawet największych nowinek fizykoterapii nie można traktować jako zamiennika steroidów, metotreksatu ani tym bardziej leków biologicznych, zatrzymujących postęp choroby. Tymczasem jakże często fizykoterapia kojarzona bywa w reumatologii z metodą równie skuteczną co farmakoterapia, a to jest poważne nadużycie. – Chorzy mają prawo poczuć się lepiej, bo z badań wynika, że u połowy z nich zmniejszają się dolegliwości. Ale choroba galopuje nadali i niszczy stawy bezpowrotnie, jest mi zawsze smutno – mówi prof. *Kucharz* – kiedy dowiaduję się, że ktoś leczy chorobę stawów głównie w ten sposób, że raz w roku wyjeżdża do sanatorium i jeśli tego czasu nie zmarnuje – nie przerwie leczenia i nauczy się radzenia sobie z chorobą przewlekłą – nie mam nic przeciwko temu, problem w tym, że to zdarza się rzadko. Najczęściej po przyjeździe do uzdrowiska pacjent odstawia leki (wciąż panuje szkodliwy przesąd, że „złoto rdzewieje od siarki” – chore stawy leczono skutecznie preparatami złota, a oferta uzdrowisk dla reumatyków to – poza okładami borowinowym – kąpiele siarkowodorowe, które mają odnawiać chrząstkę stawową). – Leki stosowane w reumatologii działają jeszcze przez 6-8 tygodni po odstawieniu, ale zaraz po tym chorzy wracają do nas chorzy z zaostrzeniem choroby, wierząc, że jest to tylko przejściowa reakcja na udany pobyt w sanatorium. A tymczasem ten tzw. odczyn posanatoryjny wynika po prostu z zaprzestania przyjmowania leków! – mówi prof. *Łlustochowicz*. Prostopadły pacjent myśli, że skoro w uzdrowisku otrzymałem skierowanie na jonoforezę, kąpiele i zawijanie w borowinę, po co się truć tabletkami? Tym bardziej że nie są to leki obojętne dla organizmu i pogarszają samopoczucie. Komfort sanatoryjnej kuracji jest więc bez porównania lepszy. Pytanie tylko, jakie daje wyniki? Przyznać należy, że z wymienionymi wyżej argumentami specjalistów, autorytetów usiłują dyskutować lekarze

sanatoryjni oraz przedstawiciele balneoterapii, ale ich argumenty osadzone są niestety w tradycji wieku XIX!

– Cały czas mam nadzieję, że ktoś mi udowodni, iż nie mam racji – można tego dokonać wyłącznie na podstawie poważnych badań naukowych. Tymczasem brak danych, że w reumatoidalnym zapaleniu stawów kąpiele są skuteczniejsze niż placebo, jeden rodzaj kąpiele jest lepszy od drugiego, zawijania w błoto, odpoczynku, samej rehabilitacji – mówi prof. *Łlustochowicz*. Europejska Liga do Walki z Reumatyzmem skuteczność leczenia sanatoryjnego w chorobie zwyrodnieniowej porównuje z cotygodniowym telefonem od opiekunki społecznej pytającej o zdrowie!

U źródła wszelkiego zła leży wyobrażenie, że bez żadnej wiedzy o co najmniej kilkuset patologiach ciała można „leczyć” jego bolesne dysfunkcje sposobem masażu „nastawiania”, rozciągania i fizycznych ćwiczeń, uzupełnionych a jednak (!) współczesną szarlatanerią w postaci biologicznego „odnawiania”, krioterapią lub nagrzewaniem – stosowaniem prądów, lasera, magnetoterapii, medytacji oraz niezliczonych komicznych szalbierstw.

Już dawno wyznawcy przyrodolecznictwa doszli do wniosku, że do leczenia człowieka nie potrzeba żadnych studiów medycznych! Wystarczy jedynie umiejętność wykonywania jakiejś formy masażu, często pseudomasażu połączonego z wykręcaniem głowy, miednicy i kończyn, „medytacją transcendentálną” itp.

Wszelkie możliwości likwidowania głęboko położonych, zakamuflowanych konfliktów tkankowych sposobami masażu (nawet „kwadratowego” i to przy dźwiękach bicia w misy) mobilizacji czy manipulacji są tak komiczne, że nawet nie zasługujące na żadną dyskusję!

Uprzyczyn zdecydowanej większości bolesnych dysfunkcji narządu ruchu znajdują się nawet niewielkiego stopnia destabilizacje, powodowane uszkodzeniami skomplikowanego systemu więzadłowo-torebkowego, których wykrycie nawet specjalistycznym badaniem klinicznym jest zupełnie niemożliwe. Postawienie prawidłowej diagnozy możliwe jest dopiero po połączeniu wspólnych wysiłków klinicystów – ortopedy, reumatologa i neurologa razem z wyspecjalizowanym w traumatologii radiologiem. Dopiero wykonywane w ramach *reassessment* kolejne badania obrazowe, mogą umożliwić postawienie diagnozy. Jest rzeczą, oczywiście, że pożytek w większości przypadków uszkodzeń chrząstki czy struktur tkankowych zbudowanych z tzw. gęstej tkanki włóknistej niewidocznych makroskopowo może przynieść jedynie kierunkowe leczenie operacyjne – z reguły artroskopowe.

Jakiegokolwiek leczenie fizjoterapeutyczne nie ma większego sensu!