

Tradycyjna medycyna chińska – historia oraz zastosowanie w terapii chorych z bólem przewlekłym

Traditional Chinese medicine – history and application in therapy of patients with chronic pain

Jerzy Król¹, Urszula Samborska²

¹ Katedra Historii Medycyny Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

² 5 Wojskowy Szpital z Polikliniką w Krakowie

Streszczenie

Medycyna chińska przez tysiące lat rozwinęła cały szereg rodzajów terapii. Niektóre z nich przetrwały próbę czasu i są obecnie przedmiotem licznych badań naukowych, które mają za zadanie zweryfikować ich skuteczność w leczeniu bólu przewlekłego, stanowiącego jeden z najpoważniejszych problemów współczesnej medycyny. Najbardziej rozpowszechnioną i najlepiej przebadaną terapią spośród wszystkich zaliczanych do tradycyjnej medycyny chińskiej (ang. *Traditional Chinese Medicine*, TCM) jest akupunktura, która wydaje się dobrze rokować w szeroko pojętym przewlekłym bólu pleców. Niektóre badania wykazały również, że akupunktura może pomóc w umiarkowanych zaostrzeniach przewlekłego bólu pleców. Wskazana metoda znajduje także zastosowanie u pacjentów chorujących na fibromialgię, jednakże wyniki badań nad zabiegami tego typu są niejednoznaczne. Niektóre obserwacje sugerują korzystne działanie akupunktury objawiające się zmniejszeniem poziomu odczuwalnego bólu w dotkniętych nim obszarach ciała. Badania te mają jednak stosunkowo niską wiarygodność. Inne elementy tradycyjnej medycyny chińskiej, takie jak Tai Chi i Qigong, są popularne wśród gimnastyków na całym świecie i stanowią połączenie aktywności fizycznej i medytacji. Tai Chi i Qigong, według niektórych autorów, mogą zmniejszyć ból spowodowany chorobą zwyrodnieniową stawów i zmniejszyć przewlekły ból pleców. Jednakże, żadne badania nie określają długoterminowych wyników takiej terapii. Niestety, ostateczna weryfikacja właściwości zdrowotnych Tai Chi i Qigong jest problematyczna, ze względu na dużą liczbę badań, których wyniki są niejednoznaczne lub pokazują rozbieżne implikacje. Konieczne jest prowadzenie kolejnych badań metod leczenia używanych w tradycyjnej medycynie chińskiej, z racji coraz chętniejszego jej stosowania przez pacjentów na całym świecie, także wśród populacji geriatrycznej. (*Farm Współ* 2022; 15: 227-231) doi: 10.53139/FW.20221529

Słowa kluczowe: tradycyjna medycyna chińska, Tai Chi, akupunktura, ból przewlekły, historia medycyny

Abstract

Chinese medicine has developed many types of therapy since ancient times. Some of them have survived the test of time and are currently the subject of numerous scientific studies to verify their effectiveness in the treatment of chronic pain, which is one of the most severe problems of modern medicine. The best-known therapy among all those classified as Traditional Chinese Medicine (TCM) is acupuncture. It seems to be a promising therapy for chronic back pain. Some studies also proved that acupuncture could help alleviate chronic back pain exacerbations. Other studies suggest that acupuncture has a positive effect manifested by a decrease in the level of perceptible pain. The results of research on acupuncture for patients suffering from fibromyalgia are ambiguous. However, these studies are of relatively low credibility. Other elements of Traditional Chinese Medicine, such as Tai Chi and Qigong are popular among gymnastics around the world and combine physical activity and meditation. Tai Chi and Qigong might reduce osteoarthritis and chronic back pain. However, there are still no studies determining the long-term results of the aforementioned therapies. Unfortunately, the final verification of the health properties of Tai Chi and Qigong is difficult due to the many studies which result in ambiguous or opposing each other. It is necessary to conduct further research on the treatment methods used in traditional Chinese medicine because patients worldwide have become increasingly interested in using it, including the geriatric population. (*Farm Współ* 2022; 15: 227-231) doi: 10.53139/FW.20221529

Key words Traditional Chinese Medicine, Tai Chi, Acupuncture, Chronic Pain, History of Medicine

Wstęp

Tak długo jak istnieje człowiek, w jego życiu pojawia się ból, dlatego na przestrzeni wieków pojawiały się różne metody jego zwalczania. Wiele z nich ma swoje korzenie w tradycyjnej medycynie chińskiej, której początki sięgają wielu wieków przed naszą erą. Obecnie na całym świecie znane są takie techniki lecznicze jak akupunktura, akupresura oraz chiński masaż – „Tui Na”. Ponadto, bardzo popularne są ćwiczenia oparte na Tai Chi i Qigong, które są w istocie starodawnymi chińskimi sztukami walki, a obecnie stanowią formę gimnastyki rekreacyjnej. Powyższe metody cieszą się szczególnym uznaniem wśród starszej populacji na terenie Chin. Wszystkie te praktyki medyczne mają wielowiekową tradycję sięgającą starożytności i są głęboko związane z chińską filozofią [1].

Ból przewlekły

Ból towarzyszy nam przez całe życie. Stanowi subiektywne odczucie, powstające pod wpływem bodźców uszkadzających nasz organizm lub zagrażających jego uszkodzeniem, przez co jest istotnym elementem chroniącym ciało przed obrażeniami. Jednak, w niektórych sytuacjach ból nie spełnia swojej fizjologicznej funkcji, a jego przewlekły charakter negatywnie odbija się na jakości życia chorych. Obecnie bóle przewlekłe są zwykle związane z chorobami układu kostno-stawowego, a szczególnie narażony na występowanie bólów przewlekłych jest odcinek lędźwiowy kręgosłupa oraz duże stawy, takie jak staw kolanowy lub biodrowy. Bóle pleców, są niezwykle istotnym problemem zdrowotnym, ponieważ dotyczą coraz większej populacji osób, zarówno starszych jak i młodszych. W ostatnich 25 latach występowanie tego schorzenia wzrosło o ponad 50%, co wynika z siedzącego trybu życia społeczeństwa.

Przewiduje się, że w nadchodzących dekadach, problem ten będzie jeszcze powszechniejszy [2].

Z kolei bóle dużych stawów, takich jak staw kolanowy, dotyczą szczególnie osób w podeszłym wieku. Mogą one w znacznym stopniu obniżać jakość życia chorych oraz powodować ich postępującą utratę samodzielności.

Poza bólem zwyrodnieniowym układu kostno-stawowego, stosunkowo częstym problemem są przewlekłe zespoły bólowe, np. fibromialgia. Jest to jedna z najczęstszych chorób rozpoznawanych przez reumatologów, dotykająca od 2% do 10% populacji. Choroba ta charakteryzuje się przewlekłym, uogólnionym bólem mięśniowo-stawowym oraz bolesnością

w typowych miejscach, takich jak pośladki, kolana czy dolna część kręgosłupa szyjnego. Ponadto u chorych obserwuje się nadwrażliwość na ból, zarówno w miejscach bolesnych jak i niebolesnych. Etiologia fibromialgii jest nieznana, a obecnie skuteczne leczenie jest niezwykle trudne i często nie przynosi zakładanych rezultatów, w wyniku czego pacjenci niejednokrotnie szukają pomocy w medycynie alternatywnej [3].

Ćwiczenia prozdrowotne

Zarówno Tai Chi oraz Qigong są głęboko zakorzenione w chińskiej historii oraz filozofii. Według tradycji, ojcem Tai Chi to taoistyczny mnich z klasztoru Wudan – Chang San Feng. Żył on między XIII, a XIV wiekiem i miał być urzędnikiem państwowym, który swoją biegłość w sztukach walki doskonalił w słynnym klasztorze Shaolin. Jednak, jest to tylko jedna z wielu teorii, a prawdy na temat powstania Tai Chi prawdopodobnie nie dowiemy się nigdy [4]. Również Qigong ma swoje korzenie w czasach starożytnych, a jego filozofia jest ściśle związana z yin-yang, czyli wzajemnie dopełniającymi się przeciwieństwami w każdym aspekcie życia oraz z wewnętrzną energią – Chi [5].

Najszerzej rozpowszechnioną odmianą Tai Chi jest jednak styl Yang. Pochodzi on od mistrza Tai Chi Yang Lu Chana i charakteryzuje się wykonywaniem bardzo i wolnych ruchów.

Z kolei Qigong, pomimo pewnych różnic, również polega na spokojnych, płynnych ruchach całego ciała oraz ćwiczeniach oddechowych, powolnych pozycji koordynacyjnych i ruchów rozciągających.

Obie formy aktywności pełnią role bardzo popularnej na całym świecie gimnastyki i są pewnym połączeniem aktywności fizycznej i medytacji.

Ostatnie dekady to czasy weryfikacji zdrowotnych właściwości tych form aktywności fizycznej. Dobrze udokumentowany jest pozytywny wpływ regularnych ćwiczeń Tai Chi na układ ruchu. Niektóre badania dowodzą skuteczności Tai Chi jako samodzielnej terapii lub uzupełnienia standardowej fizjoterapii w zmniejszeniu bólu odcinka lędźwiowego oraz krzyżowego kręgosłupa [6]. Jednak efekt tych ćwiczeń był zauważalny dopiero po około 6 tygodniach regularnego treningu. Inne badania sugerują wpływ Tai Chi na zmniejszenie bólów spowodowanych chorobą zwyrodnieniową stawów. Jednak brak jest badań określających długoterminowe wyniki takiej terapii. Innym problemem jest brak badań, które porównywałyby skuteczność Tai Chi z innymi formami aktywności

fizycznej w terapii różnych przewlekłych stanów bólowych układu kostno-stawowego [6].

Z kolei ćwiczenia Qigong, w wielu publikacjach są wymieniane jako skuteczna terapia przewlekłego bólu pleców, głównie poprzez wzmacnianie mięśni pleców [4]. Niestety, dotychczasowe wyniki są niespójne i nie można jednoznacznie zalecić ćwiczeń Qigong jako formy leczenia wspomagającego przewlekłych stanów bólowych pleców. Qigong wydaje się obiecującą metodą również w innych aspektach. Liczne badania dowiodły iż, można zaobserwować zmniejszenie bólu i poprawę funkcji stawu kolanowego dotkniętego chorobą zwyrodnieniową [9].

Nie mniej jednak, rezultaty znajdujące się w przytoczonym przeglądzie badań nad chińskimi technikami ćwiczeń nie były, co do powyższego faktu jednoznaczne [9].

Część opracowań ewaluujących skuteczność Qigong, dowodzi również możliwości zmniejszenia bólu w fibromialgii jednak dowody te są niskiej jakości, a ewentualne korzyści odczuwalne dla pacjentów wymagały długotrwałych ćwiczeń [8].

Ze smutkiem dla zachodnich lekarzy stosujących konwencjonalne metody leczenia, ostateczna weryfikacja zdrowotnych właściwości Tai Chi oraz Qigong jest utrudniona, ze względu na znaczą liczbę badań naukowych, których wyniki są niejednoznaczne lub wykazują przeciwstawne rezultaty. Jednak, każde z badań zaznacza duże bezpieczeństwo obydwu form aktywności fizycznej, dzięki ich małej dynamice, która pozwala na unikanie uszkodzeń układu kostno-stawowego oraz aktywność fizyczną osób, których sprawność jest w znacznym stopniu ograniczona. Poza tym zarówno Tai Chi jak i Qigong mają znaczny pozytywny wpływ na inne aspekty zdrowia [9].

Akupunktura

Najpopularniejszą i najbardziej znaną metodą leczniczą wywodzącą się z tradycyjnej medycyny chińskiej jest akupunktura. Według chińskich podań, metoda ta została odkryta setki lat przed naszą erą dzięki obserwacjom starożytnych lekarzy, którzy analizując przypadki lekko rannych wojowników, zauważyli że lekkie obrażenia doznane w określonych miejscach ciała przyczyniały się do poprawy ogólnego stanu zdrowia rannego. Akupunktura została szeroko opisana w starożytnym dziele „Wewnętrzny Kanon Medycyny Żółtego Cesarza”, którego powstanie jest datowane na okres między IV a I wiekiem p.n.e. [10].

Sama akupunktura polega na nakłuwaniu cienkimi metalowymi igłami określonych punktów akupunkturowych na ciele, zwanymi meridianami, które mają być miejscami uchodzenia energii chi [11].

Obecna nauka odrzuca istnienie różnych form energii przechodzących wewnątrz ciała ludzkiego, jednak część badaczy zwraca uwagę, że miejsca akupunkturowe częściowo pokrywają się z przebiegiem nerwów obwodowych [8]. Uważa się że lecznicze efekty akupunktury są wynikiem stymulacji zakończeń nerwów czuciowych w skórze. Bodziec w postaci białej igły wywołuje wyrzut neuropeptydu – substancji P oraz β -endorfin, które powodują zmniejszenie dolegliwości bólowych [12].

Akupunktura jest również najlepiej przebadanym elementem chińskiej medycyny tradycyjnej [7]. Obecnie badania określające skuteczność akupunktury w leczeniu bólów przewlekłych są wysoce niejednoznaczne. Część badań określa tę metodę jako środek *placebo*, natomiast inne dowodzą że akupunktura może stanowić realne wsparcie medycyny konwencjonalnej.

Akupunktura według niektórych badaczy może przyczynić się do zmniejszania poziomu bólu w chorobie zwyrodnieniowej kolana jedynie krótkoterminowo [13]. Wymagane są dalsze badania dowodzące długoterminowego oddziaływania akupunktury na bóle spowodowane chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych. Akupunktura wydaje się być obiecującą terapią w przewlekłych bólach pleców – zarówno akupunktura jak i akupresura może skutecznie zwalczać taki ból. Niektóre badania ponadto dowodzą, że akupunktura może pomagać w zaostrzeniach przewlekłego bólu pleców [14].

Pomimo badań dowodzących skuteczności akupunktury w zmniejszaniu dolegliwości bólowych oraz poprawie funkcji stawu kolanowego kwestia ich wiarygodności pozostaje dyskusyjna ponieważ są to badania niskiej jakości [13]. Inne prace również dowodzą poprawę stanu chorych, jednak podkreślają, iż uzyskane efekty szybko znikają po zakończeniu terapii [15].

Wyniki badań dotyczących zabiegów akupunktury u chorych, cierpiących na fibromialgię są niejednoznaczne. Część badań sugeruje pozytywny wpływ akupunktury, objawiający się zmniejszeniem powierzchni bolesnych obszarów ciała oraz obniżeniem poziomu odczuwalnego bólu, jednak są to również badania o stosunkowo małej wiarygodności. Aby lepiej zbadać wpływ potrzebne są kolejne randomizowane, szeroko zakrojone badania [16,17].

Mimo to, akupunktura jest obecnie uznawana w wielu krajach za pełnoprawną terapię uzupełniającą metody medycyny konwencjonalnej.

Odmianą akupunktury tradycyjnej jest akupresura oraz elektroakupunktura. W technikach tych metalowe igły zostały zastąpione odpowiednio uciskiem i stymulacją elektryczną.

Akupunktura jest bezpieczną terapią jednak nie jest pozbawiona działań niepożądanych, które zdarzają się rzadko i najczęściej są wynikiem błędów osób wykonujących zabieg np. zakażenia oraz wytworzenie odmy [19].

Chińska herbata

Od starożytności chińscy medycy próbowali leczyć różne choroby za pomocą ziół i tworzonych z nich wywarów. W legendach chińskich zachowało się wiele historii, w których lekarze pomagali swoim pacjentom, którzy cierpieli na różne bóle, za pomocą leczniczych herbat. Na przestrzeni wieków chińska medycyna tradycyjna stworzyła setki różnych rodzajów herbat leczniczych, a wiele z nich ma za zadanie pomagać w leczeniu bólu. Według tradycji, ich mechanizmy działania opierają się o regulowanie przepływu energii chi, pobudzanie krążenia krwi oraz odblokowywanie meridianów. Miało to skutkować przywróceniem prawidłowej funkcji narządu, eliminacji bólu, obrzęków i stanu zapalnego [19]. Aktualnie ponad 800 rodzajów receptur stosowanych w chińskiej medycynie tradycyjnej, wykazuje działanie przeciwbólowe w przypadku różnego rodzaju bólu.

Jednak większość z tych substancji nie została wystarczająco przebadana i ich skutkowanie może się wiązać z różnymi działaniami niepożądanymi takimi jak pogorszenie zdolności filtracyjnej nerek. Dodatkowo, często nieznane są interakcje chińskich specyfików z lekami medycyny konwencjonalnej, które mogą nasilać ich toksyczność lub niwelować leczniczy efekt ich działania. Obecnie, zioła używane w tradycyjnej medycynie chińskiej są przedmiotem licznych badań, które określają ich składniki aktywne i sposoby modulowania bólu. Wykazano, że niektóre z nich wykazują działanie przeciwbólowe, przez mechanizm zbliżony do niesteroidowych leków przeciwzapalnych

[19]. Jednak konieczne są dalsze badania nad tymi substancjami, które mogą w przyszłości stanowić nowe leki o działaniu przeciwbólowym, które będą jednocześnie skuteczne i mało toksyczne [20].

Chińska medycyna alternatywna, a współczesna nauka

W ciągu kilku tysięcy lat istnienia, chińska medycyna wykształciła wiele rodzajów terapii. Niektóre z nich przetrwały próbę czasu i są obecnie tematem licznych prac badawczych weryfikujących ich skuteczność. Popularność Tai Chi oraz Qigong cały czas wzrasta, również w świecie zachodnim. Szczególnie Tai Chi zyskało międzynarodową popularność jako forma gimnastyki, którą może uprawiać każda osoba, niezależnie od stopnia sprawności fizycznej, dlatego jest ona zalecana osobom w podeszłym wieku. Wiele opracowań i prac badawczych dowodzi skuteczności Tai Chi oraz Qigong w zmniejszaniu bólu u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów i przewlekłymi bólami pleców. Dodatkowo warto podkreślić, że w licznych badaniach, często przeprowadzanych na grupach pacjentów obarczonych różnymi poważnymi schorzeniami, nie odnotowano zwiększonej ilości urazów spowodowanych tym rodzajem aktywności fizycznej. Dlatego ćwiczenia te, mogą być dobrą terapią uzupełniającą w tych schorzeniach.

Aktualnie obserwuje się coraz większe zainteresowanie medycyną alternatywną, w tym tradycyjną medycyną chińską. Trzeba jednak pamiętać, że jej skuteczność nie jest tak dokładnie zweryfikowana jak leczenie konwencjonalne oraz niektóre terapie mogą nieść ze sobą ryzyko wielu działań niepożądanych.

Konflikt interesów / Conflict of interest

Brak/None

Adres do korespondencji / Correspondence address

✉ Jerzy Król

Katedra Historii Medycyny *Collegium Medicum*

Uniwersytetu Jagiellońskiego

ul. Kopernika 7, 31-034 Kraków

☎ (+48 12) 422 21 16

✉ Jekrol96@gmail.com

Piśmiennictwo/References

1. Tao WW, Jiang H, Tao XM, et al. Effects of Acupuncture, Tuina, Tai Chi, Qigong, and Traditional Chinese Medicine Five-Element Music Therapy on Symptom Management and Quality of Life for Cancer Patients: A Meta-Analysis. *J Pain Symptom Manage.* 2016;51(4):728-47.
2. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, et al. What Low Back Pain Is and Why We Need to Pay Attention. *Lancet.* 2018;391(10137):2356-67.
3. Urits I, Schwartz RH, Orhurhu V, et al. A Comprehensive Review of Alternative Therapies for the Management of Chronic Pain Patients: Acupuncture, Tai Chi, Osteopathic Manipulative Medicine, and Chiropractic Care. *Adv Ther.* 2021;38(1):76-89.
4. Garofalo M. Chang San-Feng Taoist Grand Master. Egreenway: <http://www.egreenway.com/taichichuan/chang1.htm#Links> (data dostępu: 10.06.2022).
5. Chen X, Cui J, Li R, et al. Dao Yin (a.k.a. Qigong): Origin, Development, Potential Mechanisms, and Clinical Applications. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM.* 2019;3705120:1-11.
6. Kong L, Lauche R, Klose P, et al. 2016 Tai Chi for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials 2016. *Sci Rep.* 2016;6:25325.
7. Hou PW, Fu PK, Hsu HC, et al. Traditional Chinese medicine in patients with osteoarthritis of the knee. *J Tradit Complement Med.* 2015;5(4):182-96.
8. Zhou W, Benharash P. Effects and mechanisms of acupuncture based on the principle of meridians. *J Acupunct Meridian Stud.* 2014;7(4):190-3.
9. Li G, Yuan H, Zhang W. Effects of Tai Chi on health related quality of life in patients with chronic conditions: A systematic review of randomized controlled trials. *Complement Ther Med.* 2014;22(4):743-55.
10. White A, Ernst E. A brief history of acupuncture. *Rheumatology (Oxford).* 2004;43(5):662-3.
11. Zhuang Y, Xing JJ, Li J, et al. History of acupuncture research. *Int Rev Neurobiol.* 2013;111:1-23.
12. Chmara E, Cieśliewicz A. Niefarmakologiczne metody leczenia bólu. *Farm Współ.* 2010;3:15-9.
13. Yang M, Jiang L, Wang Q, et al. Traditional Chinese medicine for knee osteoarthritis: An overview of systematic review. *PLoS ONE.* 2017;12(12):e0189884.
14. Yuan QL, Guo TM, Liu L, et al. Traditional Chinese medicine for neck pain and low back pain: a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 2015;10(2):e0117146.
15. Witt C, Brinkhaus B, Jena S, et al. Acupuncture in patients with osteoarthritis of the knee: a randomised trial. *Lancet.* 2005;366(9480):136-43.
16. Cao H, Liu J, Lewith GT. Traditional Chinese Medicine for treatment of fibromyalgia: a systematic review of randomized controlled trials. *J Altern Complement Med.* 2010;16(4):397-409. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0599>
17. Deare JC, Zheng Z, Xue CCL, et al. Acupuncture for treating fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013;2013(5):CD007070.
18. Ernst E, Lee MS, Choy TY. Acupuncture: does it alleviate pain and are there serious risks? A review of reviews. *Pain* 2011;152:755-764.
19. Du GH, Yuan TY, Du LD, et al. The Potential of Traditional Chinese Medicine in the Treatment and Modulation of Pain. *Adv Pharmacol.* 2016;75:325-61.
20. Wang R, Han L, Gao Q, et al. Progress on Active Analgesic Components and Mechanisms of Commonly Used Traditional Chinese Medicines: A Comprehensive Review. *J Pharm Pharm Sci.* 2018;21(1):437-80.