

Unikanie strachu i jego następstwa w bólu mięśniowo-szkieletowym – obecny stan wiedzy

Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: a state of the art

Pain 2000 Apr; 85(3): 91–95

Johan W.S. Vlaeyen^{a,b}, Steven J. Linton^c

^aDepartment of Medical, Clinical and Experimental Psychology, Maastricht University, The Netherlands

^bInstitute of Rehabilitation Research, Behavioral Rehabilitation Research Program, The Netherlands

^cDepartment of Occupational and Environmental Medicine, Örebro Medical Center Hospital, Sweden

Abstract: In an attempt to explain how and why some individuals with musculoskeletal pain develop a chronic pain syndrome, Lethem et al. [1983] introduced a so-called „fear-avoidance” model. The central concept of their model is fear of pain. „Confrontation” and „avoidance” are postulated as the two extreme responses to this fear, of which the former leads to the reduction of fear over time. The latter, however, leads to the maintenance or exacerbation of fear, possibly generating a phobic state. In the last decade, an increasing number of investigations have corroborated and refined the fear-avoidance model. The aim of this paper is to review the existing evidence for the mediating role of pain-related fear, and its immediate and long-term consequences in the initiation and maintenance of chronic pain disability. We first highlight possible precursors of pain-related fear including the role negative appraisal of internal and external stimuli, negative affectivity and anxiety sensitivity may play. Subsequently, a number of fear-related processes will be discussed including escape and avoidance behaviors resulting in poor behavioral performance, hypervigilance to internal and external illness information, muscular reactivity, and physical disuse in terms of deconditioning and guarded movement. We also review the available assessment methods for the quantification of pain-related fear and avoidance. Finally, we discuss the implications of the recent findings for the prevention and treatment of chronic musculoskeletal pain. Although there are still a number of unresolved issues which merit future research attention, pain-related fear and avoidance appear to be an essential feature of the development of a chronic problem for a substantial number of patients with musculoskeletal pain.

Keywords: Pain-related fear; Chronic pain; Musculoskeletal pain; Avoidance; Disability

Streszczenie: Celem wytłumaczenia, jak i dlaczego u niektórych osób z bólem mięśniowo-szkieletowym dochodzi do rozwoju zespołu bólu przewlekłego, Lethem i wsp. [1983] wprowadzili tak zwany model „unikania strachu”. Centralnym pojęciem ich modelu jest strach przed bólem. Za dwie różniące się skrajnie reakcje na strach uznano „konfrontację” i „unikanie”, z których pierwsza prowadzi po czasie do zmniejszenia strachu, natomiast druga do utrzymywania się lub nasilenia strachu, ewentualnie do powstania stanu fobii. W ciągu ostatniej dekady w coraz większej ilości badań potwierdzano i analizowano model unikania strachu. Celem niniejszej pracy jest dokonanie przeglądu istniejących dowodów na udział strachu związanego z bólem oraz jego bezpośrednich i długoterminowych następstw w inicjowaniu i podtrzymywaniu niesprawności związanej z bólem przewlekłym. Po pierwsze, podkreślono udział możliwych prekursorów strachu związanego z bólem, włączając w to negatywną ocenę wewnętrznych i zewnętrznych bodźców, negatywne napięcie emocjonalne oraz wrażliwość na strach. Następnie rozważono szereg związanych ze

strachem zjawisk, takich jak zachowania ucieczki i unikania, doprowadzające do ograniczonej sprawności behawioralnej, nadwrażliwości na wewnętrzne i zewnętrzne informacje o chorobie, reaktywności mięśniowej oraz fizycznej niesprawności w znaczeniu utraty kondycji i ostrożnego wykonywania ruchów. Dokonano także przeglądu dostępnych metod oceny ilościowej strachu związanego z bólem oraz unikania. W końcu rozważono także znaczenie ostatnich odkryć dla zapobiegania i leczenia przewlekłego bólu mięśniowo-szkieletowego. Chociaż wciąż istnieje sporo nierozwiązanych zagadnień, które zasługują na uwagę w przyszłych badaniach, to strach związany z bólem okazuje się być zasadniczą cechą powstawania przewlekłych dolegliwości u znacznej ilości pacjentów z bólem mięśniowo-szkieletowym.

Słowa klucze: Strach związany z bólem; Ból przewlekły; Ból mięśniowo-szkieletowy; Niesprawność