

用音樂紓緩風濕病痛

玩樂器 打坐45分鐘 釋放負能量

風濕病系列五之三

【本報訊】風濕病患者長年承受關節痛之苦，止痛藥不離身。藥物以外，可有其他出路？近年有長者中心引入音樂治療，公公婆婆一起發揮創意，用樂器表達疼痛感，既可釋放負面情緒，亦幫助他們表達感受。有臨床心理學家表示，每天靜心打坐45分鐘，可提升患者對身體的覺察能力，有效紓緩痛楚。 記者：王智君



■臨床心理學家黃婷指靜觀治療提倡活在當下的生活態度。

成啟聰攝



■音樂治療師伍偉文指，音樂能容易使人投入，令病者忘記痛楚。

風濕病為慢性痛症，包括類風濕關節炎、強直性脊椎炎、紅斑狼瘡症及退化性關節炎等，患者經常受關節痛困擾，自我形象低落。

音樂治療師伍偉文表示，音樂治療的傳統服務對象為自閉症兒童及智障人士，近年才開始接觸年長的痛症患者。治療以六至八人的小組形式進行。伍偉文會帶備各種操作簡單的樂器，如搖鼓、風鈴等，邀請患者發揮創意，用樂器將痛楚化成聲響與節奏。他舉例，膝痛患者多會「一下一下重擊鼓面」，也有婆婆用手輕抓鼓面，細問之下，才知道她的肩膀「成日擱住擱住痛」。他指出，活動有助患者將疼痛感覺具體化，令醫生及病人家屬更明白其需要和感受。

提升對自己身體觀察力

伍偉文又會與患者一同合奏，手關節疼痛的會持沙槌、撥浪鼓，下肢痛的可繫上腳鈴，樂聲與否悅耳是其次，重點是讓病人伸展一下手腳，在活動中忘記痛楚。

靜觀治療近年也被用作紓緩痛症。臨床心理學家黃婷指，靜觀治療早於1979年在美国麻省大學醫學院靜觀中心創辦，其提倡接納、開放、活在當下的生活態度，正好幫助痛症患者減低焦慮感，學習與痛楚和平共處。

靜觀治療包含多項練習，每項為時約45分鐘。例如：「身體掃描」是要患者將專注力放在身體各部份，以提升患者對身體的覺察力，有助病人自行檢視病情。打坐則要求患者留意自己的呼吸，從一呼一吸中觀察痛楚，學習與痛感相處。靜觀治療的課程為期八周，患者之後可在家自行練習。

風濕科專科醫生李家榮表示，就非藥物治療而言，多使用干擾電流、冰敷、熱蠟等方法緩痛。但睡眠亦是重要一環，「瞓得唔好又會再痛喇」，建議病人培養定時的睡眠習慣，睡時不要太餓或太飽。他說音樂及靜觀治療並不普及，不清楚其成效，但指這些治療若能令病人快樂，參與亦無妨。

病者心聲

「當痛到郁郁唔到嘅時候，唯一只係想死。」55歲的何小姐確診強直性脊椎炎12年，長年飽受背痛及關節發炎之苦。她表示，確診前兩年已出現腳蹠疼痛、脊椎「越嚟越彎」等症狀，但以為是「普通腰痠背痛」，未有求診，直至眼睛虹膜發炎，眼科醫生建議她看風濕科，才知道自己患病。

她說六、七年前病情最嚴重，「每晚都痛醒，瞓得三、四個鐘。」痛楚難當，她聽聞音樂治療可紓緩痛楚，便抱一試無妨的心態參加，「(導師)會播唔同嘅音樂，叫我哋一路聽一路想像。」聽到輕快的曲調，「會幻想一男一女跳舞，自己唔郁得就投入喺裏面。」她又特別喜歡打鼓，覺得是一種發洩，「(音樂治療)可以引開注意力，個人就有咁留意痛楚。」

何小姐近年開始接受生物製劑治療，加上勤做水中運動，令病情大大改善；現時的文職工作，也勝任有餘。

本報記者

「引開注意力就有咁痛」