

الألم (جزء ٢)**الطرق الدوائية والغير دوائية في تدبير الألم**

يمكن تصنيف الألم إلى حاد أو مزمن. الألم الحاد يكون عادة لفترة قصيرة ويمكن التعرف عادة على السبب (مرض، رضخ). بينما يستمر الألم المزمن بعدما يكون من المتوقع أن الالتئام أصبح كاملاً □، أو يكون سببه مرض مزمن.

يوصف الألم بأنه "عرض ذاتي" أو "Subjective Symptom"، بمعنى أن تجربة الألم تختلف بين الأشخاص؛ فقد يتعرض شخصان لنفس المرض أو الإصابة إلا أن طبيعة و شدة الألم قد تختلف بينهما، وربما يكون هذا هو أحد الاسباب وراء كون أشخاص معينين أكثر قدرة على احتمال الألم من غيرهم، بينما تجد من يتذمر من أقل الآلام شدة، و في نفس الوقت لا يستطيع أحد سوى المريض أن يصف و يصنف الألم الذي يشعر به

لذا بعض المرضى أقدر من غيرهم على تحمل الألم (بسبب طبيعة أجسادهم أو بسبب عوامل أخرى)، بينما يقبل البعض الآخر على تناول المسكنات عند أول بادرة ألم، و قد يفرطون في تناولها ظناً منهم بأنها آمنة و لا تسبب أي مشاكل تذكر.

تتعدد أنواع وأشكال وطرق تسكين الألم إلى طرق دوائية وأخرى غير دوائية ، تنقسم الأدوية المسكنة إلى مسكنات غير أفيونية و مسكنات أفيونية . بينما الطرق الغير دوائية تنقسم إلى تدخلات بدنية و أخرى نفسية و علاجات أخرى روحانية والعلاج بالموسيقى

المسكنات الغير أفيونية المفعول ملائمة بصفة خاصة في حالات الألم العضلي الهيكلي، ويمكنها أن تقلل كلاً □ من الألم والالتهاب في الاضطرابات الالتهابية المزمنة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، ولكنها لا تغير ولا تحور عملية المرض نفسها. في حين أن المسكنات أفيونية المفعول أكثر ملائمة للألم الحشوي المتوسط والوخيم

الطرق الدوائية في علاج الألم:

تشتمل على مسكنات الألم المحيطية و المركزية

أولاً: مسكنات الألم المحيطية (مضادات الالتهاب الغيرستيرويدية) أو غير أفيونية المفعول:

- ١- المسكنات غير أفيونية المفعول ذات النشاط المضاد للالتهاب تشمل الساليسيلات) حمض أسيتيل الساليسيليك وغيره من الأدوية اللاستيرويدية المضادة للالتهاب مثل الأيبوبروفين.

٢- والمسكنات غير أفيونية المفعول التي لها نشاط قليل أو لا نشاط لها كمضاد للالتهاب مثل الباراسيتامول.

تشتمل هذه الفئة من الأدوية على مجموعة من المركبات المسكنة للألم الناجم عن التنبهات المحدثة للألم في المحيط وتدعى أيضاً بمسكنات الألم المحيطية غير المورفينية، وهي تتميز عن المركبات المورفينية بأنها :

١. لا تحدث النوم.
٢. غير محدثة للإدمان.
٣. ليس لها تأثير على الكيان النفسي.
٤. ليس لها تأثير مزيل للألام الحشوية العميقة.

وهي ذات فعالية مسكنة للألم ومضادة للحمى ومضادة للالتهاب، مبدأ تأثيرها هو تثبيطها لاصطناع البروستاغلاندينات المسؤولة بشكل اساسي عن النهج الالتهابي ويتم تثبيط البروستاغلاندينات عن طريق تثبيط انزيمات السيكلووكسيجيناز cyclooxygenases، ويوجد نموذجان منه COX1، COX2

التأثيرات الدوائية:

- مضاد للالتهاب ، خافض للحرارة، مسكن للألم، خافض لكالسيوم الدم، مضاد لتجمع الصفائح الدموية (مميع دم "الاسبرين")

تصنف مسكنات الألم المحيطية إلى:

أولاً- الساليسيلات Salicylates

مجموعة من المركبات أساس بنائها حمض الساليسيليك والذي يتم الحصول عليه من مادة غليكوزيدية (شبه سكرية) تعرف باسم ساليسين ويتم الحصول عليها من قشور جذع شجرة الصفصاف ، وقد أمكن اشتقاق عدة مركبات من حمض الساليسيليك هي حمض الخل الصفصافي المعروف تجارياً باسم الأسبرين وصوديوم سالييلات وساليسيليك أميد.

التأثيرات الدوائية:

١- التأثير المسكن للألم

ويستعمل حمض أسيتيل الساليسيليك في التدبير العلاجي للألم الخفيف والمتوسط مثل الصداع، وهجمات الشقيقة الحادة، والألم العضلي الهيكلي العابر وعسر الطمث،

٢- لتخفيف الحمى

٣- له خواص مضادة للصفائح

يتميز بقدرته على تسكين الآلام متوسطة الشدة والناجمة عن التفاعل الالتهابي (مثل البروستاغلاندينات – هيستامين – سيروتونين – برادي كينين) أو الفعل الرضي (الارتكاسات) وإزالة آلام الصداع والآلام العضلية والمفصلية كما يمكن له في حال حقنه عضلياً أو وريدياً أن يستخدم في إزالة الآلام السرطانية ويعتقد أن له آلية تأثير مركزية أيضاً في تسكين الألم وذلك لأنه يثبط المنطقة القريية من مركز الألم في ناحية الوطاء. أما آلية التأثير المحيطية المسكنة للألم فتعلل على أساس أن المستقبلات المحيطية الخاصة بالألم هي مستقبلات كيميائية تتوضع في مستوى النهايات العصبية الحسية وهي حساسة جداً تجاه تحرر الوسائط الكيميائية الموضعية المحرصة والمثيرة لحس الألم وأهمها البروستاغلاندينات والبرادي كينين وبدرجة أقل الهيستامين والسيروتونين. كما أن لها الكثير من التأثيرات على كافة أجهزة الجسم (التأثير الخافض للحرارة، مضاد للالتهاب، وزيادة التهوية الرئوية....)

التأثيرات الجانبية:

١. التأثيرات الهضمية: (تهيج غشاء المعدة المخاطي – آلام شرسوفية – غثيان وقياء – ميل للتقرح المعدي والنزف الهضمي في حال الإصابة بقرحة هضمية)
٢. التأثيرات التحسسية: (يسبب ظهور اندفاعات جلدية-هجمة ربو -وذمة حنجرية ..)
٣. التأثيرات الجانبية العصبية : (تسبب إصابة سمعية حيث تسبب أذية في العصب الثامن والحلزون وجهاز التيه والجهاز الدهليزي في الأذن الداخلية وتسبب الطنين Tinnitus وتؤدي إلى حدوث الصمم الجزئي أو التام
٤. تأثيرات استقلابية: (تؤهب لحدوث فقر دم انحلالي خاصة عند المرضى المصابين بنقص أنزيم G6PD وهذا يؤدي إلى ظهور اليرقان Jaundice ..)

ثانياً – مشتقات بارا أمينو فينول (مشتقات الأنيلين) ويمثلها المركبات التالية :

١. الأسيتانيليد. Acetanilide
٢. باراسيتامول. Paracetamol
٣. فيناسيتين. Phenacetine

وقد تم إيقاف استعمال المركب الأول وهو الأسيتانيليد بسبب تأثيراته السمية الكبدية والكلى والدموية.

التأثيرات الدوائية :

- ١- تتميز هذه المركبات بأن لها تأثيراً مسكناً للألم مشابهاً لتأثير الساليسيلات. وتفيد هذه المركبات في تسكين آلام الصداع والآلام المفصالية والعضلية والعصبية ولا يوجد لهذه المشتقات تأثير مضاد للالتهاب أو الرثية المفصالية أو مثبط لتكدس الصفائح وهذا ما يميزها عن الساليسيلات
- ٢- تبدي هذه المركبات تأثيراً خافضاً للحرارة بآليتين مركبتين (يثبط الانزيم المسؤول عن ارتفاع الحرارة نتيجة تنشيطه للمركز المنظم) ومحيطية (التعرق والإشعاع)

التأثيرات الجانبية:

- ١- فقر دم بنقص الأوكسجين نتيجة تشكل مركب الميت هيموغلوبين وهو الشكل المؤكسد من الهيموغلوبين حيث تعتبر هذه المركبات من العوامل المؤكسدة
- ٢- فقر دم انحلاي حيث تساهم في تشكيل سلفوهيموغلوبين (مشتق غير طبيعي) الذي يؤهب لحدوث فقر دم انحلاي وخاصة في حال الإصابة بنقص خميرة G6PD
- ٣- التهاب النفرونات الخلالي والتهاب الكلية

مسكنات الألم المركزية: وتشمل

- ١- المسكنات الأفيونية أوالمورفينية (مورفين، هيروين، كودئين، فينتانيل، ميبريدين، ميثادون، ألفانتيل) تعمل على رفع عتبة الشعور بالألم، يستمر تأثيرها (٤-٦) ساعات بعد الحقن ولها تأثير شديد على التنفس (وهن، نقص حساسية المراكز التنفسية لغاز CO2، يسبب استعمال هذه المركبات الإدمان
- تصنع هذه العلاجات بأشكال صيدلانية متعددة إلا أن توفرها في بعض الدول محدود.

- تعتبر هذه العلاجات مواداً مخدرة، لذا لا يمكن الحصول عليها دون وصفة طبيب مختص و لكمية محدودة، كما توضع عقوبات صارمة لمن يخل باستخدامها.
- تستخدم لعلاج الألم المعتدل و الشديد وتصنف كيميائياً لنوعين الأفيونات ومشابهات الأفيون
- ⌘ أهم المشاكل التي تواجه استخدام الأفيونات/العلاجات المخدرة:
- خطر الإدمان
- التعود (Tolerance) ؛ حيث يلاحظ ازدياد الجرعة التي يحتاجها المريض لتسكين الألم بشكل مضطرب، و تحصل هذه المشكلة للمرضى الذين يضطرون لتناول هذه العلاجات لفترات طويلة
- ⌘ التأثيرات الجانبية بالجرعات العالية منه:
- يسبب الفشل التنفسي وبالتالي الوفاة
- ينقص حساسية مركز التنفس لغاز CO2
- الغثيان والقيء
- انقاص الحركات الحوية في الأمعاء (الإمساك)
- هبوط ضغط شرياني
- تقبض القصبات الهوائية

٢- المسكنات الغير مورفينية (نيفوبام)، تسكن الألم على مستوى الجهاز العصبي المركزي، ليس لها تأثيرات منومة، وغير مضادة للالتهاب

الطرق اللادوائية في علاج الألم:

- دور الطرق الغير دوائية لعلاج الألم في تطور مستمر، لجعل الرعاية الشاملة للمرضى جنباً إلى جنب مع الطرق الدوائية.
- بشكل عام الطرق الغير دوائية غير مكلفة نسبياً ، أمانة و آثارها الجانبية منخفضة.
- هذا النمط في تدبير الألم يساعد على
- زيادة القدرة الفردية على السيطرة على الشعور.
- تقليل الشعور بالضعف.

- تعزيز القدرة الوظيفية ومستوى النشاط.
- يقلل من القلق والتوتر.
- تقليل جرعة الأدوية المسكنة ، وبالتالي تقليل الآثار الجانبية لهذه الأدوية.

عادة ما يتم تصنيف العلاجات غير الدوائية إلى:

🚩 التدخلات البدنية (الحسية)

عادةً ما تكون التدخلات التمريرية الخاصة بالمستقبلات الحسية الجسدية للألم خاصة بالمريض وتمنع تحفيز وتصور الألم. وهدفها تقليل شدة الألم وتحسين نوعية حياة المريض مثل (التدليك ، وتحديد وضعية المريض، والكمادات الساخنة والباردة ، وتحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) ، والوخز بالإبر واسترخاء العضلات التدريجي.

🚩 التدخلات النفسية

قد يؤدي الألم المستمر إلى عدم تكيف المريض مع حالته ، تراجع الوظائف الفيزيولوجية لديه، زيادة الضغط النفسي، و التركيز على تجربة الألم. يظهر المرضى المتألمين مجموعة متنوعة من الأمراض النفسية ، بما في ذلك الاكتئاب واضطرابات القلق ، واضطراب ما بعد الصدمة. في الواقع ، العلاقة. التدخلات النفسية الأكثر شيوعاً هي: العلاج السلوكي المعرفي ، الحد من التوتر النفسي، قبول العلاج والالتزام به، التخيل الموجهة التغذية الراجعة ثنائية الجانب

🚩 طرق أخرى كالعلاج بالروحانيات والدين او العلاج بالموسيقى

⌘ التدخلات البدنية (الحسية)

(١) التدليك

هو عملية اجراء حركات تمسيدية متكررة ضاغطة أو خفيفة بكلتا اليدين لأجزاء من الجسم ،كالمفاصل والعضلات لتخفيف الألم وتخفيف التوتر. يمكن للتدليك أن يقطع دورة الألم عند المريض. يمكن أن يزيد الدورة الدموية واللمفاوية، للتدليك تأثير مسكن للألم المنطقة التي يتم فركها ويقلل الوذمة والالتهاب، كما يقلل من آلام التشنج العضلي بإطلاق الإندورفين الداخلي المنشأ و زيادة في مستوى الدوبامين الذي يقلل من الألم و يخفف من تشنج العضلات فوائد التدليك:

- يقلل من الإجهاد ويشجع استرخاء العضلات

- انخفاض ضغط الدم
- تحسين الدورة الدموية
- تقوية نظام المناعة في الجسم
- تقليل الألم و انخفاض شدة الأعراض الجسدية
- تقليل القلق و الاكتئاب و تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة

(٢) الوضعيات

الوضعية هو التدخل الفيزيائي للحفاظ على لوضعية الجسم لتقليل التوتر والقلق، فهو يساعد على منع المضاعفات ، تقليل خطر الإصابة بجروح ، ويمنع تطوير قرحة الفراش والأهم من ذلك تخفيف الألم. لذلك ، لذلك الوضعية الصحيحة للمريض و تغيير وضعيته بشكل مستمر يمنع المضاعفات السابقة، و يخفف من آلام العضلات والتوتر وعدم الراحة، يحسن الدورة الدموية ، كما أن رفع الأطراف أثناء تغيير وضعية المريض مفيد في تقليل الألم والوقاية من الوذمة أيضاً

(٣) الكمادات الباردة والساخنة

أظهرت إحدى الدراسات أن "الحرارة السطحية تخفف الألم في عدة حالات:

١. الحرارة تحفز المستقبلات الحرارية في الجلد والأنسجة العميقة. هذا يمكن أن يساعد في الحد الألم عن طريق إغلاق نظام البوابات في الحبل الشوكي.
٢. الحرارة تقلل تشنج العضلات المخططة عن طريق تقليل استثارة المغزل العضلي وتقليله التوتر في نقاط الزناد العضلات.
٣. بتسخين المفاصل ، تؤثر الحرارة في لزوجة السائل الزليلي ، مما يقلل من الألم و التصلب أثناء الحركة وزيادة نطاق المفصل

فوائد الكمادات الحارة والباردة:

تقليل الألم والقلق والغثيان ومعدل ضربات القلب لدى المرضى الذين يشكون من ألم متوسط ، التهاب مثانة ، حساسية بولية، حساسية صفراوية ، التهاب الزائدة الدودية ، التهاب القولون ، و تخفيف آلام العضلات، المفاصل، الأطراف، الظهر والتهاب المفاصل . يعتبر هذا العلاج غير مكلف وسهل الاستخدام مع الحد الأدنى من الآثار الجانبية عند استخدامها بشكل مناسب

(٤) العلاج بالإبر

يعمل الوخز بالإبر عن طريق وضع الإبرة على منطقة محددة من الجسم ، والتي تحفز العصب، وتحفيز الجسم والجهاز المناعي لزيادة الدورة الدموية ، وتضميد الجراح والألم يستخدم كعلاج للعديد من الأمراض و كمخدر للألم

الحالات التي يفيد فيها العلاج بالوخز بالإبر:

الحساسية والقلق والاكتئاب وآلام الظهر والرقبة أو الكتفين المزمنة ، ارتفاع ضغط الدم، الأرق ، الصداع النصفي ، غثيان الصباح ، السكتات الدماغية وتشنجات الحيض. بالإضافة لذلك يمكن أن يكون مفيداً لمرضى السرطان والتصلب المتعدد.

٥) التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (TENS)

هو جهاز كهربائي يستخدم لعلاج الألم يعمل بالبطارية وتتضمن ٢-٤ خيوط متصلة بقماش مطاطي

يتم وضعه على الجلد لتغطية المنطقة المؤلمة. يقوم الجهاز بإرسال دفعة كهربائية منخفضة الجهد إلى أقطاب القماش المبطنة على شكل سلسلة من نبضات التيار الكهربائي بالتناوب. يعتقد أن وحدة TENS ينشط تحرير الاندورفين الطبيعي على مستوى الغدة النخامية الذي ينتج تسكيناً للألم ، هذا النمط من التسكين ينفع المرضى الذين يعانون من آلام حادة خفيفة الى معتدلة، ممن يعانون من آلام الظهر المزمنة والتهاب المفاصل وآلام الأعصاب . من الضروري الانتباه أنه لا ينبغي أن يستخدم مع المرضى الذين يعانون من اضطرابات نظم القلب

٦) استرخاء العضلات التدريجي

يقوم المريض بتقليص وإرخاء مجموعات العضلات المختلفة في جميع أنحاء الجسم بطريقة تدريجية، وهذا من شأنه أن يثير الشعور بالاسترخاء والراحة.

تستخدم هذه الطريقة في حالات: (آلام الظهر ، وآلام الطرف الشبح، الصداع والإجهاد. آلام الرقبة المزمنة والتوتر، الصداع والألم المزمن المرتبط بالروماتيزم وغير الروماتيزم، الاضطرابات الالتهابية المزمنة)

☪ التدخلات النفسية

١. العلاج المعرفي السلوكي

هو طريقة علاجية تعتمد على الحديث بين المريض والمعالج، بهدف التغلب على المشاكل عن طريق تغيير طريقة التفكير والتصرف. حيث أنه يستخدم لعلاج الألم و الكآبة والقلق وتعكر المزاج، ويستند على مساعدة المريض في إدراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية؛ بهدف تغييرها إلى أفكار إيجابية

٢. الحد و التخفيف من التوتر القائم على الوعي Mindfulness-based stress reduction

يعرف الحد من الإجهاد و التوتر القائم على الوعي والإدراك Mindfulness-Based Stress Reduction على أنه نهج علاجي يجمع بين التأمل واليوغا. ويهدف إلى مخاطبة الأفكار اللاواعية والمشاعر والسلوكيات التي يعتقد أنها تزيد من التوتر وتتلّف الصحة قد يساعد الحد من الإجهاد القائم على الوعي على تخفيف الألم وتحسين الحالة النفسية للأشخاص الذين يتعاملون مع حالات الألم المزمنة، القلق، الكآبة، الضغط العصبي، الإعياء أو الإجهاد، الغضب، أنواع الصداع المختلفة، ضغط الدم المرتفع، مشاكل النوم

٣. علاج القبول والالتزام (ACT) Acceptance and commitment therapy

هو نوع من العلاج يتم تضمينه في ما يسمى الجيل الثالث من العلاجات، وهو جزء من النماذج العلاجية السلوكية والمعرفية. بينما ركزت علاجات الجيل الأول والثاني (المركزية) على مكافحة الأفكار التلقائية أو التسبب في عدم الراحة واستبدالها بأخرى مفترضة بشكل أكثر تكيفاً، تركز علاجات الجيل الثالث على الحوار وتسعى للقبول كوسيلة للعثور على الرفاهية.

ولا يتمثل هدفها الرئيسي في الحد من الأعراض التي يقدمها المريض، ولكن التثقيف وإعادة توجيه حياته بطريقة أكثر شمولية. وهي تستند إلى فكرة أن ما يسبب عدم الراحة أو القلق ليس الأحداث والمشاكل التي يتعرض لها الشخص، بل كيف يربط العواطف تجاهها وكيف يرتبط بها. لا يتعلق الأمر بتجنب ما يسبب لنا المعاناة، لأن هذا يمكن أن يكون له تأثير ارتداد، ولكن الوضع المثالي هو قبول تجربتنا العقلية والنفسية، وبالتالي الحد من شدة الأعراض، يهدف هذا العلاج إلى خلق حياة غنية ومفيدة للمريض، وقبول الألم الذي يأتي يعاني منه.

٤. التغذية الراجعة البيولوجية: Biofeedback

وتسمى أيضاً الارتجاع البيولوجي أو تغذية راجعة حيوية وهي مصطلح يستعمل في وصف الأساليب التي تقيس استجابات الجسم المحددة (مثل نبض القلب أو التنفس أو الحرارة أو الضغط) ثم إعادتها من جديد إلى المريض في شكل أصوات أو أضواء. بحيث يصبح المريض مدرك لاستجابات جسمه ويتعلم كيفية التحكم في تلك الاستجابات. ويمكن استعمال الأساليب الاسترخائية

والمعرفية في تنظيم الاستجابات الخاصة بالمريض، وتسكين الألم ، وتحقيق الصحة والوصول إلى أنماط حياة أكثر راحة .

وقد أدى هذا النمط في العلاج لظهور أساليب قادرة على تحفيز قدرات العقل للتأثير على الجسد، كأسلوب علاجي يستخدم بعض الأجهزة الطبية في تزويد المرضى بالمعلومات حول العمليات الفسيولوجية التي لا يشعرون بها في العادة، وذلك بإتاحة الفرصة لهم لمشاهدة ما يجري من خلال أجهزة المتابعة بما يُمكن المرضى من تعلم كيفية ضبط تفكيرهم وعملياتهم الذهنية الأخرى بهدف التحكم في العمليات الجسدية التي كانت تعتبر فيما سبق عمليات لا إرادية مثل ضغط الدم والحرارة والوظائف المعدية – المعوية ونشاط الموجات الكهربائية العقلية.

مثل استخدام جهاز تصوير العضلات الكهربائي لتخفيف اضطرابات الجهاز الهيكلي العضلي، أو استخدام التصوير بالأمواج فوق صوتية للتغلب على آلام أسفل الظهر أو اضطرابات عضلات القاع الحوضي

٥. التخيل الموجه Guided imagery:

من المعروف أن الدماغ قادر على خلق أنواع من الصور العقلية، و الصور المرئية ، الصور السمعية ، الصور الذوقية ،الصور الشمية، التصوير الحركي للحركات، وصور حسية لمسية،(درجة الحرارة، والضغط) . في التخيل الموجه يساعد طبيب التدريب المرضى على إلغاء وتوليد الصور الذهنية التي تقلد أو تعيد إنشاء الإدراك الحسي من الرؤية ، الاصوات ، الأنواق ، الرائحة، الحركات ، والتي تعمل باللمس.

يهدف التطبيق العلاجي من التخيل البصري لتثقيف المريض في تغيير الصور الذهنية، والتي بدورها تساهم في التغيير العاطفي. على وجه التحديد، فإنها عملية تسهل على المريض استبدال الصور التي تفاقم الألم الجسدي، تفاقم الألم النفسي، تأكيد الوهن، بناء الأحداث المؤلمة، أو تكثيف المشاعر المزعجة مثل اليأس والقلق، مع الصور التي تؤكد الراحة الجسدية والوضوح المعرفي، الاتزان العاطفي

✂ طرق أخرى لتدبير الألم

١- الروحانية والدين

اعتبر الألم في العصور الوسطى مسألة دينية. كان ينظر إلى الألم كعقاب الله عن الخطايا، الإرشاد الروحي في مثل هذه الحالة يمكن أن تكون ذات أولوية أكثر من العلاج الطبي ، قد

تختلف التدخلات الروحية باختلاف الشعوب وعاداتهم، بشكل عام الصلاة واحدة من الأنشطة الروحية اليومية الأكثر شيوعاً، والتي يمكن أن تتخذ أشكالاً متنوعة بما في ذلك الامتنان، القبول والاعتراف، صلاة الشفاعة أو بالتواصل الصامت. الهدف الرئيسي هو أن يكون الفرد أكثر قرباً وحباً لله، لذلك تعتبر المعتقدات الروحية واحدة من أكثر الطرق فعالية التي تؤثر على الشفاء عند الأفراد الذين يعانون من الألم المزمن (مثل الألم العضلي الهيكلي أو السرطان)

٢- العلاج بالموسيقى

استخدمت الموسيقى قديماً لتعزيز الرفاهية وتخفيف الألم والمعاناة. حيث أن استخدام الموسيقى للمرضى أثناء العملية الجراحية أو بعدها يساعد في تقليل الألم و تقليل استخدام المورفين والمهدئات الأخرى، ومزيلات القلق، والمسكنات.

الحالات التي يمكن أن تستخدم الموسيقى كعلاج لتخفيف الألم: (تنظير الكولون السيني، النساء أثناء المخاض اللواتي استمتعن بالاستماع إلى موسيقى هادئة كان لديهن مستوى الألم لديهن أقل من النساء اللواتي لم يستمتعن للموسيقى خلال المخاض، المرضى المسنين المصابين بالتهاب المفاصل المزمن الذين استمعوا للموسيقى يوميا لمدة عشرين دقيقة لبضعة أسابيع انخفضت مستويات الألم لديهم. أيضاً مرضى السرطان الذين يعانون من ألم متوسط ذكروا بفائدة الموسيقى في تخفيف مستوى الألمهم