



Masaż Lomi Lomi w terapii endometriozy

RAPORT Z BADANIA



Niniejszy raport nie powstałby, gdyby nie Agnieszka Kawula – terapeutka i nauczycielka masażu Lomi Lomi



Część kosztów powstania raportu pokryło wsparcie finansowe udzielone przez program grantowy „Latarniczki”



Raport swoim patronatem objęła

Fundacja
Pokonać
Endometriozę



Wstęp



WSTĘP

Kiedy ból przestał wszystko

Wyobraź sobie życie, w którym każdy dzień przynosi ból – uporczywy, przewlekły, wszechogarniający, który krępuje ruchy i odbiera energię. Życie, w którym kobieta nie jest w stanie funkcjonować podczas miesiączki i musi regularnie zażywać środki przeciwbólowe, by przetrwać następne kilka godzin.

To czas naznaczony frustracją, często okupiony latami bezowocnej diagnostyki, w czasie której objawy były bagatelizowane. „**Taki pani urok**” – mówiono. „**Jak urodzi, to przejdzie**”. Czas, w którym terapie hormonalne albo nie działały, albo przynosiły nowe problemy zdrowotne. Chroniczne zmęczenie, przewlekłe obrzęki, problemy jelitowe, wahania nastroju. I uczucie, że ciało kobiety przestało być sprzymierzeńcem, a ona jest zdana tylko na siebie, z problemem, którego nikt nie chciał zrozumieć.

Dla kobiet z endometrią to norma.

Jako masażystka z wieloletnim stażem często spotykałam się z podejściem, że Lomi Lomi to taki „masaż relaksacyjny”. Moje gabinetowe doświadczenie mówiło jednak coś innego. Wielokrotnie byłam świadkiem głębokiej terapeutycznej mocy, która tkwi w tej technice.

Niektóre moje klientki – opowiadając o swoich kłopotach zdrowotnych – wspominały o tym, że chorują na endometrię. Relacjonowały, jak ta choroba na wielu poziomach niszczy ich jakość życia.

Zainspirowana ich zwierzeniami postanowiłam sprawdzić, czy masaż Lomi Lomi może być poważnym narzędziem do pracy z kobietami chorującymi na endometrię i czy może mieć realny wpływ na poprawę ich zdrowia i dobrostanu.

Niniejszy raport powstał z wiary, że kobiety mierzące się z tą chorobą zasługują na kompleksowe wsparcie, zrozumienie i nadzieję na lepsze życie. Przedstawia wyniki badania, w ramach którego kilkadziesiąt kobiet z objawami endometrii otrzymało serię tradycyjnego masażu hawajskiego Lomi Lomi. Do projektu przyłączyło się kilkunastu innych terapeutów. Uczestniczki badania, w specjalnie opracowanych przeze mnie do tego celu ankietach, dzieliły się swoimi odczuciami dotyczącymi wpływu terapii Lomi Lomi na poziom odczuwanego bólu, funkcjonowanie fizyczne, emocjonalne i jakość życia.

Wyniki, którymi dzielę się w tym opracowaniu, pokazują, że moje doświadczenia nie były odosobnione. Terapeuci Lomi Lomi, niezależnie od tego, czy hołdowali bardziej tradycyjnemu podejściu do tej techniki, czy mieli już za sobą doświadczenia w wykorzystaniu tego masażu jako narzędzia terapeutycznego, zgodnie twierdzili, że metoda świetnie sprawdziła się jako terapia wspierająca leczenie endometrii.

Ich odczucia w pełni potwierdzają uczestniczki badania. Analiza wypełnianych przez nie ankiet prowadzi do konkluzji, że nastąpiła u nich:



Rezultaty

Drastyczna redukcja bólu i farmakoterapii

Zmniejszenie chronicznego bólu: Stwierdzono statystycznie istotne zmniejszenie intensywności, czasu trwania oraz częstotliwości dolegliwości bólowych, w tym bólu związanego z endometriozą.

Mniejsza zależność od leków: Z każdym kolejnym masażem spadała zarówno liczba osób sięgających po środki przeciwbólowe, jak i zażywana dawka. Po czwartej sesji tylko jedna na pięć kobiet potrzebowała leków. Nawet w przypadku konieczności ich zażycia po piątym masażu były to często pojedyncze słabsze tabletki lub dawki symboliczne, co oznacza istotne ograniczenie farmakoterapii.

Redukcja innych dolegliwości somatycznych: Uczestniczki zgłaszały również znaczące złagodzenie bólów mięśniowych, napięć somatycznych, migren oraz obrzęków limfatycznych (najczęściej w obrębie brzucha, ud i łydek), co przekładało się na odczucie lekkości i smuklejszego ciała.

Wzrost witalności i poprawa jakości życia

Poprawa poziomu energii i jakości snu: Poziom energii systematycznie wzrastał, osiągając ostatecznie wyraźną poprawę. Konsekwentnie obserwowano znaczącą poprawę jakości snu (łatwiejsze zasypianie, głębszy sen i rzadsze wybudzenia), co przekładało się na lepszą regenerację.

Redukcja stresu: Masaż Lomi Lomi okazał się skutecznym narzędziem redukującym poziom stresu. Uczestniczki odzyskiwały poczucie spokoju, opanowania i zwiększonej cierpliwości w życiu prywatnym i zawodowym.

Holistyczna poprawa jakości życia: W sposób odczuwalny wzrosły jakość i komfort życia. Terapia zainspirowała do prozdrowotnych zmian w nawykach (np. rezygnacja z silnych leków, ograniczenie słodczy, zwiększona aktywność fizyczna).

Transformacja emocjonalna i zaufanie do ciała

Samopoczucie emocjonalne: Terapia Lomi Lomi inicjowała procesy uwalniania stłumionych emocji, co przejściowo mogło objawiać się wahaniem nastrojów, ale ostatecznie prowadziło do długoterminowej stabilizacji emocjonalnej, większej świadomości i radzenia sobie ze stresem.

Akceptacja ciała: Terapia miała przeważająco pozytywny wpływ na postrzeganie własnego ciała. Uczestniczki odzyskały akceptację, miłość i wdzięczność do swojego ciała, które przestawało być postrzegane jako źródło bólu i ograniczeń.

Bezpieczeństwo i zaufanie: Kluczowym elementem terapeutycznym było budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaopiekowania w relacji z terapeutą, co pozwalało na głębokie rozluźnienie i pełne poddanie się procesowi.



WSTĘP

Wnioski

Wyniki badania wskazują, że masaż Lomi Lomi stanowi wysoce efektywną, skuteczną, bezpieczną i holistyczną formę nefarmakologicznego wsparcia w leczeniu endometriozy.

Efekt terapeutyczny narasta progresywnie, osiągając punkt kulminacyjny pod koniec cyklu terapeutycznego. To nie tylko redukcja bólu, lecz także całościowa zmiana obejmująca ciało, umysł i emocje – od fizycznej ulgi, przez poprawę snu i energii, aż po emocjonalną ulgę i odnowę relacji z własnym ciałem.

Dla wielu uczestniczek masaż okazał się punktem zwrotnym – początkiem drogi do odzyskania komfortu życia, którego nie czuły od lat. W ich relacjach pojawia się opowieść o powrocie do radości, lepszym śnie i odczuwalnym zwiększeniu energii nawet po kilku sesjach. Czytając kolejne spływające w czasie badania ankiety, z radością dowiadywałam się o tym, jak kobiety zyskują nie tylko ulgę w bólu, ale także poczucie stabilizacji emocjonalnej i większą samoakceptację. Uczestniczki opisywały, że to nie tyle zwykły zabieg, co głęboka regeneracja na wielu poziomach – ciała, psychiki i relacji z samą sobą.

Kobiety z endometriozą zbyt długo żyły w cieniu niedowierzania, stereotypów i braku zrozumienia.

Mój apel do środowiska medycznego i opinii publicznej jest jednoznaczny: trzeba przestać bagatelizować nasz ból i traktować cierpienie jako kobiecą normę.

Konieczne jest szybkie, holistyczne diagnozowanie oraz stworzenie systemu wsparcia – zarówno medycznego, jak i psychicznego, by każda pacjentka czuła się zaopiekowana i wysłuchana.

Niezbędna jest powszechna edukacja o tym, jak głęboko endometrioza wpływa na zdrowie, relacje, emocje i codzienne funkcjonowanie. Tylko wyczulenie lekarzy i uznawanie przez nich objawów, wiedza i empatia mogą przełamać impas, otwierając drogę do pełni kobiecego życia, wolnego od wstydu i samotności. Wierzę, że ten głos przyniesie wymierną zmianę tam, gdzie przez lata były tylko cisza i niezrozumienie.

Badanie dowiodło, że terapia masażem Lomi Lomi z powodzeniem może i powinna być traktowana jako cenne uzupełnienie konwencjonalnej opieki medycznej, gdyż stanowi holistyczne narzędzie do zarządzania przewlekłym bólem, stabilizacji emocjonalnej i przywracania kobietom kontroli nad ich zdrowiem.

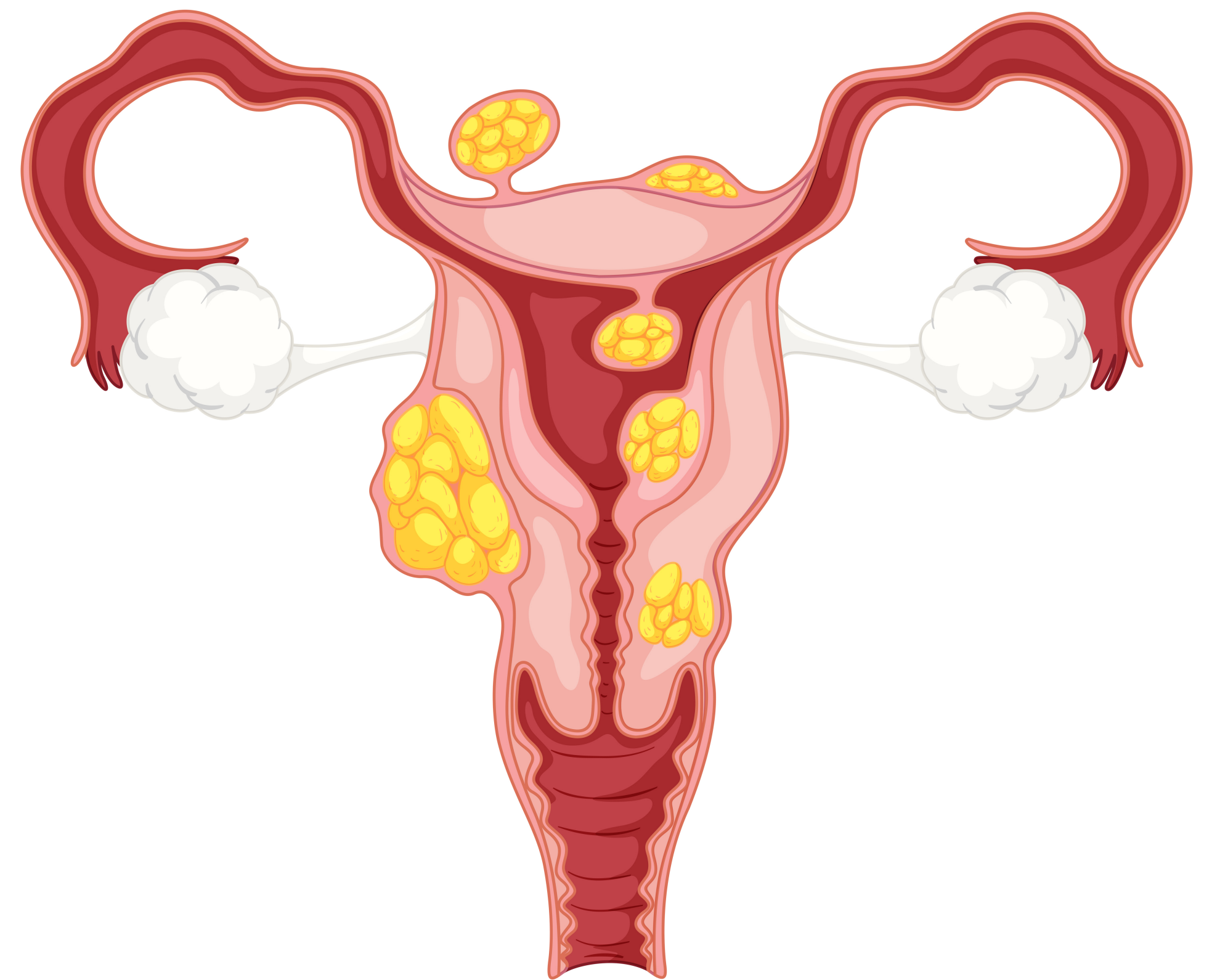
Pełny raport zawiera szczegółowe analizy statystyczne, opis przebiegu terapii masażem, studia przypadków, refleksje terapeutów oraz omówienie mechanizmów działania masażu w kontekście endometriozy.

Zapraszam do lektury tej historii bólu, frustracji, nadziei, transformacji i odkrywania siebie na nowo.

Agnieszka Kawula



Endometrioza i masaż Lomi Lomi



ENDOMETRIOZA I MASAŻ LOMI LOMI

Czym jest endometrioza?

Endometrioza jest przewlekłą chorobą ginekologiczną dotykającą na całym świecie około 10% kobiet w wieku rozrodczym, co przekłada się na szacunkowo na około 176 milionów pacjentek. W Polsce problem dotyczy 1-1,5 miliona kobiet. Jednak pomimo powszechności choroba ta wciąż jest w znacznej mierze źle rozumiana i diagnozowana.

Endometrioza charakteryzuje się obecnością tkanki podobnej do endometrium poza jamą macicy. Manifestuje się przede wszystkim bólem – podczas miesiączki, współżycia i jako przewlekły ból miednicy. Choroba jest także główną przyczyną niepłodności, dotykając 30-50% pacjentek, które mają problemy z zajściem w ciążę.

Problemy z rozpoznaniem

Jej najbardziej niepokojącym aspektem jest dramatyczne opóźnienie w diagnozie – średnio od pierwszych objawów do rozpoznania mija 7-10 lat. Pacjentki odwiedzają średnio pięciu lekarzy przed uzyskaniem właściwego rozpoznania.

Te opóźnienia prowadzą do progresji zmian, powikłań i wyższych kosztów opieki zdrowotnej. Nieleczona endometrioza może prowadzić do zrostów, cyst jajnikowych i uszkodzenia narządów wewnętrznych.

Opóźnienia wynikają z wielu czynników: bagatelizowania objawów jako „części kobiecego doświadczenia”, nakładania się symptomów na objawy

innych schorzeń oraz inwazyjności złotego standardu diagnostycznego – laparoskopii.

Ból chroniczny

Ból chroniczny stanowi centralny element endometriozy, wpływając na wszystkie aspekty życia – od zdrowia psychicznego po funkcjonowanie zawodowe. Prowadzi do depresji, lęku, zaburzeń snu i poczucia izolacji społecznej. Kobiety opisują swój ból jako „wyniszczający” i „paraliżujący”.

Koszty społeczno-ekonomiczne

Endometrioza generuje ogromne koszty ekonomiczne. W USA średni roczny koszt leczenia wynosi około 16 573 dolarów* – trzykrotnie więcej niż u kobiet bez tej choroby.

Badanie EndoCost oszacowało średni roczny koszt na 9579 euro na pacjentkę. W Polsce pacjentki ponoszą koszty prywatnej diagnostyki sięgające czasem kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Znacząco wyższe są koszty pośrednie – 67% całkowitych kosztów stanowi utrata produktywności. Kobiety z endometriozą tracą średnio 6,3 godziny pracy tygodniowo, co przekłada się na 6,6 dni absencji i 31,8 dni obniżonej produktywności rocznie.

W Europie roczne koszty społeczno-ekonomiczne wynoszą 30 miliardów euro, w USA – 22 miliardy dolarów.

Terapie manualne w leczeniu chronicznego bólu

W kontekście przewlekłego bólu i niedostatecznej skuteczności konwencjonalnych metod coraz większą uwagę zwracają terapie wspierające, w tym w szczególności manualne.

Wykazują one bowiem wysoką skuteczność w redukcji chronicznego bólu, zmniejszaniu napięcia mięśniowego i poprawie krążenia. Terapia manualna, taka jak na przykład masaż, stymuluje układ parasympatyczny, prowadząc do obniżenia kortyzolu, redukcji napięcia i poprawy snu. Badania potwierdzają, że regularny masaż wzmacnia system odpornościowy – zwiększa liczbę komórek immunologicznych (limfocytów) i zmniejsza nasilenie procesów zapalnych w organizmie.

Interesujący jest również mechanizm placebo, który w terapiach manualnych stanowi aktywny proces neurofizjologiczny przyczyniający się do redukcji bólu. W kontekście zdrowia kobiet masaż wspiera funkcjonowanie układu limfatycznego i może wpływać na regulację cyklu menstruacyjnego poprzez modulację układu hormonalnego.

Mechanizmy działania masażu

Masaż działa na wielu poziomach biologicznych. Aktywuje mechanoreceptory modulujące percepcję bólu oraz stymuluje układ przywspółczulny, obniżając stres fizjologiczny. Wpływa na układ limfatyczny, redukując obrzęki i wspierając detoksykację. Moduluje oś podwzgórze-prysadka-nadnercza, zwiększając wydzielanie oksytocyny i endorfin.

*Źródło: Soliman AM, Surrey E, Bonafede M, Nelson JK, Castelli-Haley J. Real-World Evaluation of Direct and Indirect Economic Burden Among Endometriosis Patients in the United States. *Advances in Therapy*. 2018 Feb 15;35(3):408-423. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5859693>



ENDOMETRIOZA I MASAŻ LOMI LOMI

Kluczowa jest również praca z powięzią – trójwymiarową siecią tkanki łącznej przenikającą ciało. Manipulacja powięzią może przywracać prawidłowe ślizganie się warstw powięzi, co w kontekście endometriozy jest istotne ze względu na powstawanie zrostów i napięć w miednicy.

Masaż Lomi Lomi: tradycja i zasady terapeutyczne

Lomi Lomi to tradycyjna hawajska forma masażu łącząca techniki manualne z elementami duchowości. Nazwa oznacza „zmieniać” czy „transformować”. Praktyka była pierwotnie wykonywana przez kahunów – hawajskich uzdrowicieli – jako część holistycznego systemu medycznego.

Filozofia Lomi Lomi opiera się na przekonaniu, że ciało, umysł i duch są nierozdzielnie połączone. Centralne jest pojęcie „aloha” – miłości, współczucia i szacunku.

Technika charakteryzuje się długimi, płynnymi ruchami wykonywanymi przedramionami i dłońmi, które naśladują fale oceanu. Terapeuta może masować dwie części ciała jednocześnie, co wspomaga głęboką relaksację.

Chociaż większość badań nad Lomi Lomi ma charakter jakościowy lub etnograficzny, istnieją dowody na jego skuteczność w kontekście poprawy krążenia, redukcji napięcia mięśniowego, promowania drenażu limfatycznego i wspierania zdrowia psychicznego.

Długie, rytmiczne ruchy charakterystyczne dla Lomi Lomi mogą szczególnie efektywnie stymulować układ przywspółczulny, co prowadzi do głębokiej relaksacji i redukcji stresu.

W kontekście endometriozy Lomi Lomi może oferować kilka kluczowych korzyści: redukcję bólu poprzez modulację układu nerwowego, poprawę krążenia limfy i krwi, rozluźnienie napięć w powięziach miednicy i jamy brzusznej, a także wsparcie emocjonalne i psychiczne poprzez stworzenie bezpiecznej, empatycznej przestrzeni terapeutycznej.

Uzasadnienie i cel badania nad masażem Lomi Lomi w endometriozie

Z uwagi na przewlekły charakter endometriozy, istotne opóźnienia diagnostyczne, ograniczoną skuteczność wielu konwencjonalnych terapii oraz ogromne obciążenie społeczne i ekonomiczne związane z tą chorobą istnieje pilna potrzeba poszukiwania nowych, komplementarnych podejść terapeutycznych.

Luki w obecnym leczeniu

Standardowe leczenie endometriozy obejmuje terapię hormonalną, leki przeciwbólowe (NLPZ, opioidy) oraz interwencje chirurgiczne (laparoskopowe usunięcie zmian). Jednak te metody wiążą się z istotnymi ograniczeniami: terapia hormonalna często powoduje niepożądane skutki uboczne i nie jest skuteczna u wszystkich pacjentek, leki przeciwbólowe niosą ryzyko uzależnienia i powikłań, a chirurgia, choć

czasem niezbędna, jest inwazyjna, kosztowna i nie gwarantuje trwałego wyleczenia – nawroty zmian są częste.

Wiele pacjentek z endometriozą zgłasza frustrację związaną z brakiem holistycznego podejścia w medycynie konwencjonalnej – lekarze często skupiają się wyłącznie na leczeniu objawów fizycznych, pomijając aspekty psychologiczne, emocjonalne i społeczne tej choroby. Pacjentki wyrażają potrzebę terapii, które traktowałyby je jako całość, a nie jedynie zbiór objawów do „naprawienia”.

Masaż Lomi Lomi ze swoim holistycznym podejściem może stanowić wartościowe uzupełnienie konwencjonalnego leczenia. Wstępne obserwacje sugerują znaczącą redukcję bólu i poprawę jakości życia u kobiet z endometriozą.

Cel i uzasadnienie badania

Celem badania jest systematyczna ocena wpływu Lomi Lomi na natężenie bólu, jakość snu, poziom energii, funkcjonowanie emocjonalne i ogólną jakość życia. Jeśli skuteczność zostanie potwierdzona, może to prowadzić do włączenia tej terapii do standardowych protokołów opieki jako bezpiecznej, nieinwazyjnej metody wspomagającej. Badanie odpowiada na apele pacjentek o holistyczną, empatyczną opiekę wykraczającą poza farmakologię i chirurgię, oferując potencjalnie kosztowo efektywną metodę poprawy jakości życia i redukcji absencji w pracy.



Metodologia, etyka i ograniczenia badania



METODOLOGIA, ETYKA I OGRANICZENIA BADANIA

Sposób doboru uczestniczek i terapeutów

Uczestniczki badania

Do badania zakwalifikowano **82 kobiety** w wieku 16–56 lat (średnia wieku: 37,4 lat; mediana: 38 lat), u których zdiagnozowano lub podejrzewano endometriozę. Największą grupę stanowiły kobiety w wieku 36–45 lat (35 osób).

Rekrutacja odbywała się głównie poprzez media społecznościowe, polecenia oraz grupy wsparcia dla osób z endometriozą.

Dobór uczestniczek do badania miał charakter samorekrutacji – każda zainteresowana nim kobieta mogła zgłosić chęć udziału, co skutkowało dobrowolnym charakterem uczestnictwa.

Kryteria włączenia obejmowały:

- rozpoznanie lub podejrzenie endometriozy,
- zgłaszane dolegliwości bólowe,
- wiek powyżej 16 roku życia,
- zgodę na powstrzymanie się od rozpoczynania w czasie badania innych terapii manualnych.

Uczestniczki reprezentowały różnorodne zawody – od pracowników służby zdrowia (lekarki, fizjoterapeutki, pielęgniarki), przez nauczycieli i pedagogów, po ludzi sztuki, osoby zatrudnione w biznesie, IT, administracji i usługach.

Część uczestniczek była na rencie zdrowotnej lub nie pracowała ze względu na stan zdrowia.

Terapeuci

W badaniu uczestniczyło **35 terapeutów masażu Lomi Lomi** o różnym doświadczeniu – od 2 miesięcy do 16 lat praktyki (średnia: 4,25 roku; mediana: 2,75 roku).

Można wśród nich wyróżnić trzy grupy:

- początkujących (poniżej 1 roku – 7 osób),
- średnio zaawansowanych (1–5 lat – 17 osób),
- zaawansowanych (powyżej 5 lat – 6 osób).

Średni czas trwania sesji wynosił około 91 minut (zakres: 60–120 minut). Na jednego terapeutę przypadało średnio 2,1 pacjentki (mediana: 2 pacjentki). Wszystkie pięć sesji masażu wykonywano na przestrzeni **2–2,5 miesiąca**.

Protokół badania i narzędzia pomiaru

Każda uczestniczka objęta była serią pięciu sesji masażu Lomi Lomi. Pomiary dokonywane były za pomocą ankiet samooceny wypełnianych przez uczestniczki przed rozpoczęciem terapii, 24 h bezpośrednio po każdym masażu oraz w ciągu 5–6 dni po sesji.

Ankiety zawierały pytania o poziom bólu, samopoczucie, energię, jakość snu oraz potrzebę stosowania leków przeciwbólowych, oceniane w skali 0–10.

Dodatkowo terapeuci wypełniali własne ankiety po zakończeniu serii, opisując zmiany obserwowane u pacjentek.



Etyka badania

Zgoda i dobrowolność

- Przed przystąpieniem do badania każda uczestniczka otrzymała jasne, przystępne informacje na temat przebiegu terapii, potencjalnych korzyści i możliwych odczuć, co budowało poczucie bezpieczeństwa oraz sprawczości.
- W trakcie spotkań wielokrotnie podkreślano, że udział jest w pełni dobrowolny, a wycofanie się bez podania przyczyny nie wpłynie negatywnie na relację z zespołem terapeutycznym ani na dalszą opiekę.
- Bezpłatność terapii wyeliminowała obawy finansowe, dzięki czemu każda kobieta mogła skupić się na własnym zdrowiu i dobrostanie, niezależnie od swojej sytuacji materialnej.
- W badaniu przykładano także wagę do otrzymania rzetelnej informacji zwrotnej od uczestniczek, by mogły one świadomie współdecydować o przebiegu i ewolucji terapii. Takie podejście wzmacniało partnerską relację i zachęcało do dzielenia się zarówno pozytywnymi, jak i trudniejszymi doświadczeniami.

Anonimowość i poufność

- Każda uczestniczka miała pewność, że jej dane osobowe oraz wrażliwe informacje medyczne są przechowywane w sposób gwarantujący pełną anonimowość. Do przetwarzania danych wykorzystywano wyłącznie zakodowane i odosobnione archiwa, a dostęp do nich posiadały tylko osoby bezpośrednio zaangażowane w analizę.

- Zarówno podczas zbierania ankiet, jak i analizowania wyników kładziono nacisk na zachowanie dyskrecji i ochronę prywatności – nawet szczegółowe opisy doświadczeń nie pozwalały na identyfikację żadnej z kobiet.
- Regularne przypominanie o prawie do decydowania, które informacje i refleksje mogą być anonimowo włączone do wyników badania, pomagało uczestniczkom budować świadomość swoich granic oraz zdjąć ewentualny ciężar związany z ujawnianiem osobistych przeżyć.
- Zachowanie poufności wspierało także otwartość w dzieleniu się emocjami i refleksjami – wiele kobiet podkreślało, że świadomość anonimowości dodała im odwagi do szczerego wypowiadania się na temat trudnych, wcześniej przemilczanych doświadczeń.

Relacja terapeutyczna

- Kluczowym elementem było budowanie zaufania, szacunku dla granic i empatii w relacji terapeuta-pacjentka.
- Terapeuci podkreślali wagę stworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której uczestniczki mogły swobodnie dzielić się swoimi odczuciami i informacjami dotyczącymi dolegliwości.
- Profesjonalizm, ciepło, wrażliwość i otwarta komunikacja przed i po sesjach były fundamentem relacji terapeutycznej.



METODOLOGIA, ETYKA I OGRANICZENIA BADANIA

Ograniczenia badania

Brak grupy kontrolnej i randomizacji

Badanie nie posiadało grupy kontrolnej. Nie zastosowano również randomizacji. Wszystkie uczestniczki otrzymały tę samą interwencję (masaż Lomi Lomi), co uniemożliwia porównanie efektów z grupą niepoddawaną terapii lub otrzymującą placebo.

Subiektywny charakter pomiarów

Pomiary opierały się na samoocenie uczestniczek w skali 0-10, co wprowadza element subiektywności. Brak tu obiektywnych miar medycznych – nie przeprowadzono badań obrazowych, nie mierzono markerów zapalnych ani innych parametrów klinicznych.

Samorekrutacja i selekcja bias

Uczestniczki zgłaszały się do badania dobrowolnie, co mogło prowadzić do selekcji bias – badanie przyciągnęło osoby zainteresowane terapiami komplementarnymi, otwarte na holistyczne podejście do zdrowia, co może ograniczać reprezentatywność próby.

Niekompletne dane

Kilka uczestniczek przerwało badanie przed ukończeniem pięciu sesji. Przyczyny obejmowały problemy logistyczne (trudności z terminami, dojazd), zdrowotne (stany zapalne, rozpoczęcie leczenia hormonalnego, hospitalizacja), psychologiczne (lęk, presja partnera, problemy psychiczne) oraz brak zaangażowania lub motywacji.

Wpływ czynników zewnętrznych

Nie kontrolowano wpływu czynników zewnętrznych, takich jak stres, dieta, inne równoczesne terapie czy stosowane leki. Uczestniczki przyjmowały różnorodne leki (hormonalne, przeciwbólowe, na tarczycę, insulinooporność) oraz suplementy (witamina D3, magnez, omega-3), co mogło wpływać na wyniki.

Niemożliwość oddzielenia efektu placebo i relacji terapeutycznej

Niemożliwe było oddzielenie efektu samego masażu od efektu placebo oraz wpływu relacji terapeutycznej. Budowanie zaufania, empatia i poczucie zaopiekowania mogły same w sobie przyczyniać się do poprawy samopoczucia.

Ograniczona generalizowalność wyników

Specyficzna grupa badawcza (samorekrutacja, zainteresowanie terapiami komplementarnymi) ogranicza możliwość uogólnienia wyników na całą populację kobiet z endometriozą. Różnorodność doświadczenia terapeutów (od 2 miesięcy do 16 lat) również mogła wpływać na jakość interwencji i uzyskiwane rezultaty.

Brak długoterminowej obserwacji

Badanie obejmowało jedynie serię pięciu sesji – nie przeprowadzono długoterminowej obserwacji, która pozwoliłaby ocenić, jak długo utrzymują się efekty terapii po jej zakończeniu.



Przebieg i wyniki badania



Perspektywa uczestniczek



Typowa uczestniczka badania

- **Wiek** – 37–38 lat
- **Powód zgłoszenia się do badania** – poszukiwanie ulgi w bólu, poprawy komfortu życia, negatywne doświadczenia z farmakologią
- **Obawy związane z formą terapii** – fizyczny dyskomfort, emocjonalna reakcja na dotyk, kwestie organizacyjne
- **Początek dolegliwości** – siedzący tryb życia, stres, urazy, infekcje wraz z początkiem miesiączkowania
- **Diagnoza i leczenie** – długi i frustrujący proces diagnostyczny, brak empatii ze strony personelu medycznego; negatywne doświadczenia z terapiami hormonalnymi; utrata zaufania do medycyny konwencjonalnej
- **Charakterystyka miesiączek** – silne, bolesne i obfite; często uniemożliwiające normalne funkcjonowanie; konieczność łykania silnych leków przeciwbólowych; nieregularność cyklu
- **Samopoczucie i poziom energii** – od niskiego do średniego; chroniczne zmęczenie
- **Ból** – wielowymiarowy o różnym natężeniu i lokalizacji; ogranicza funkcjonowanie i wpływa na stan emocjonalny
- **Wpływ choroby na życie** – problemy z codziennym funkcjonowaniem, częste zwolnienia lekarskie, izolacja społeczna, trudności w pracy i relacjach



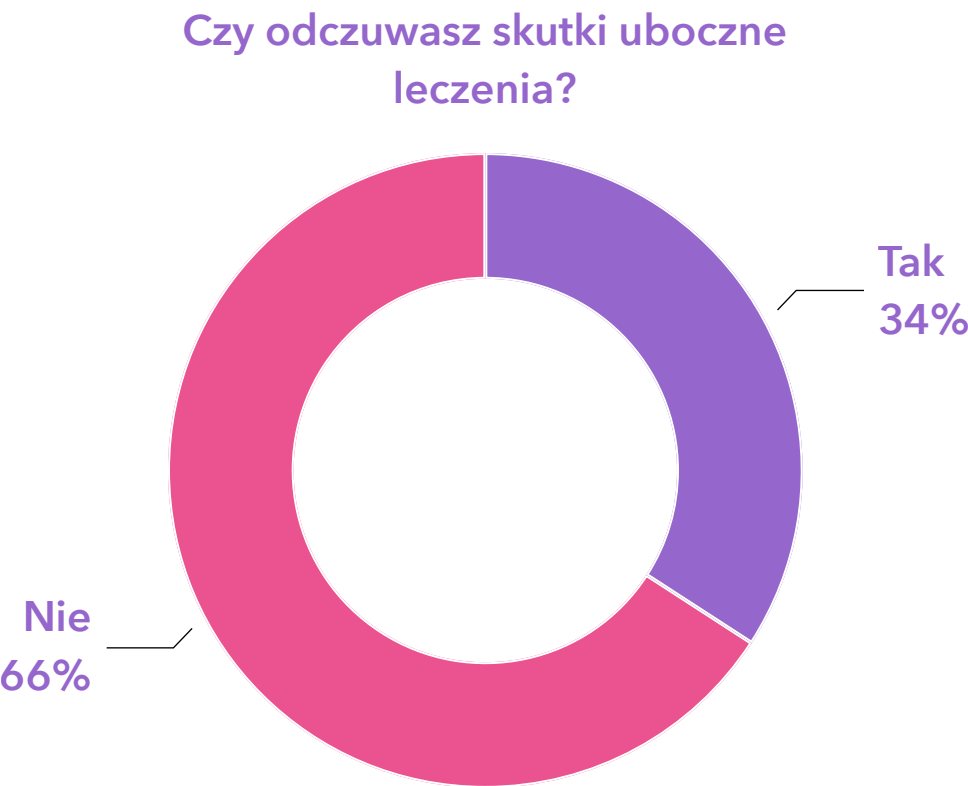
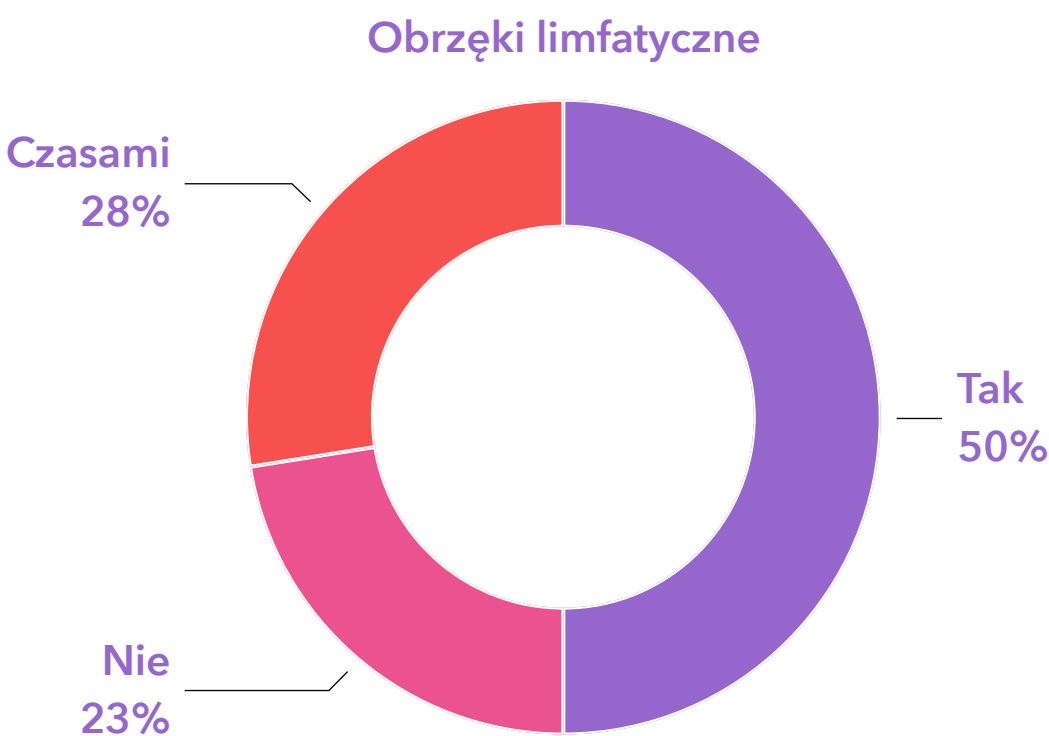
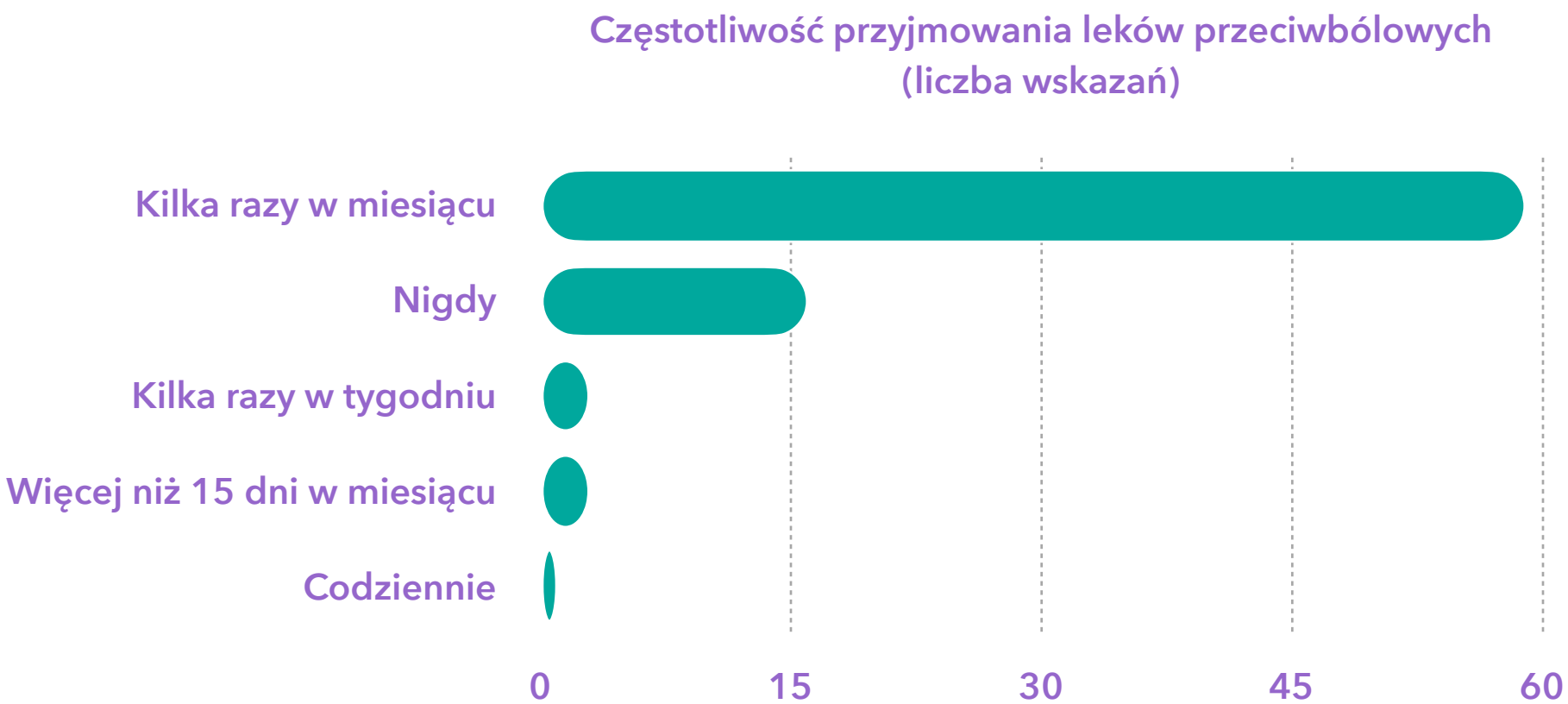
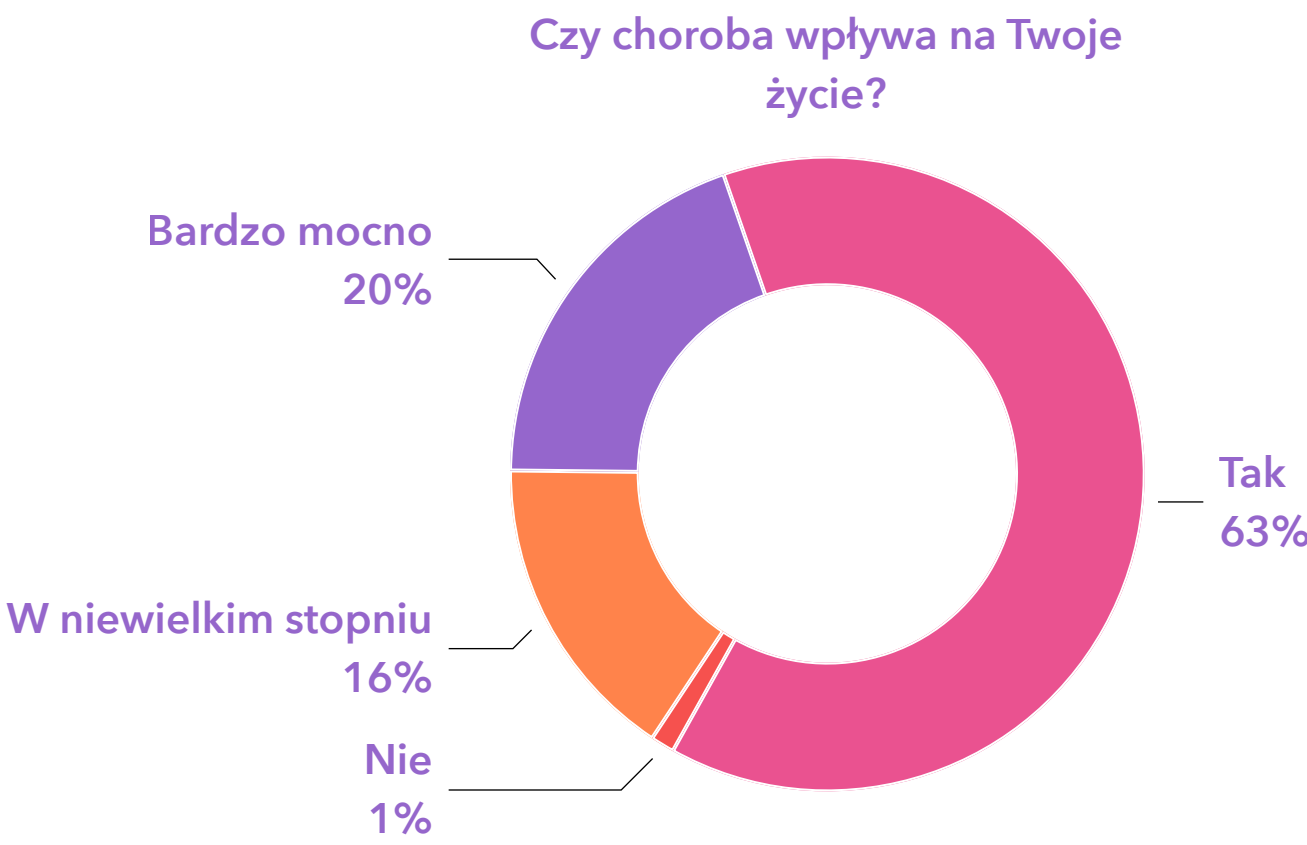
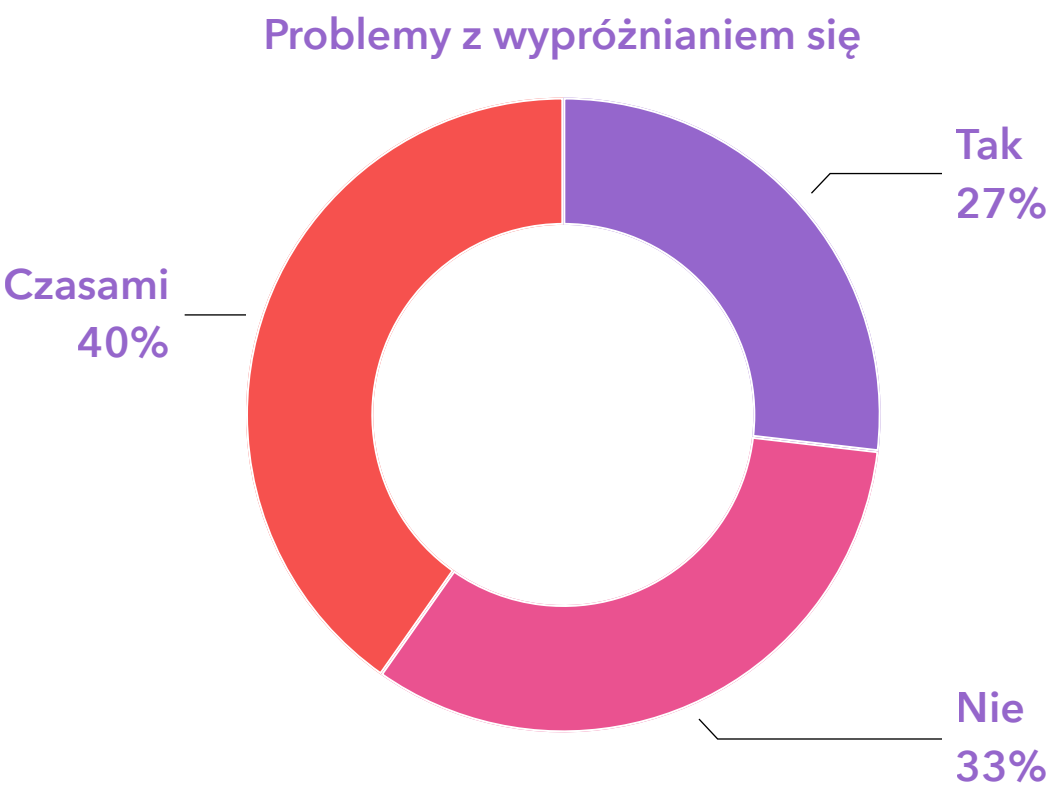
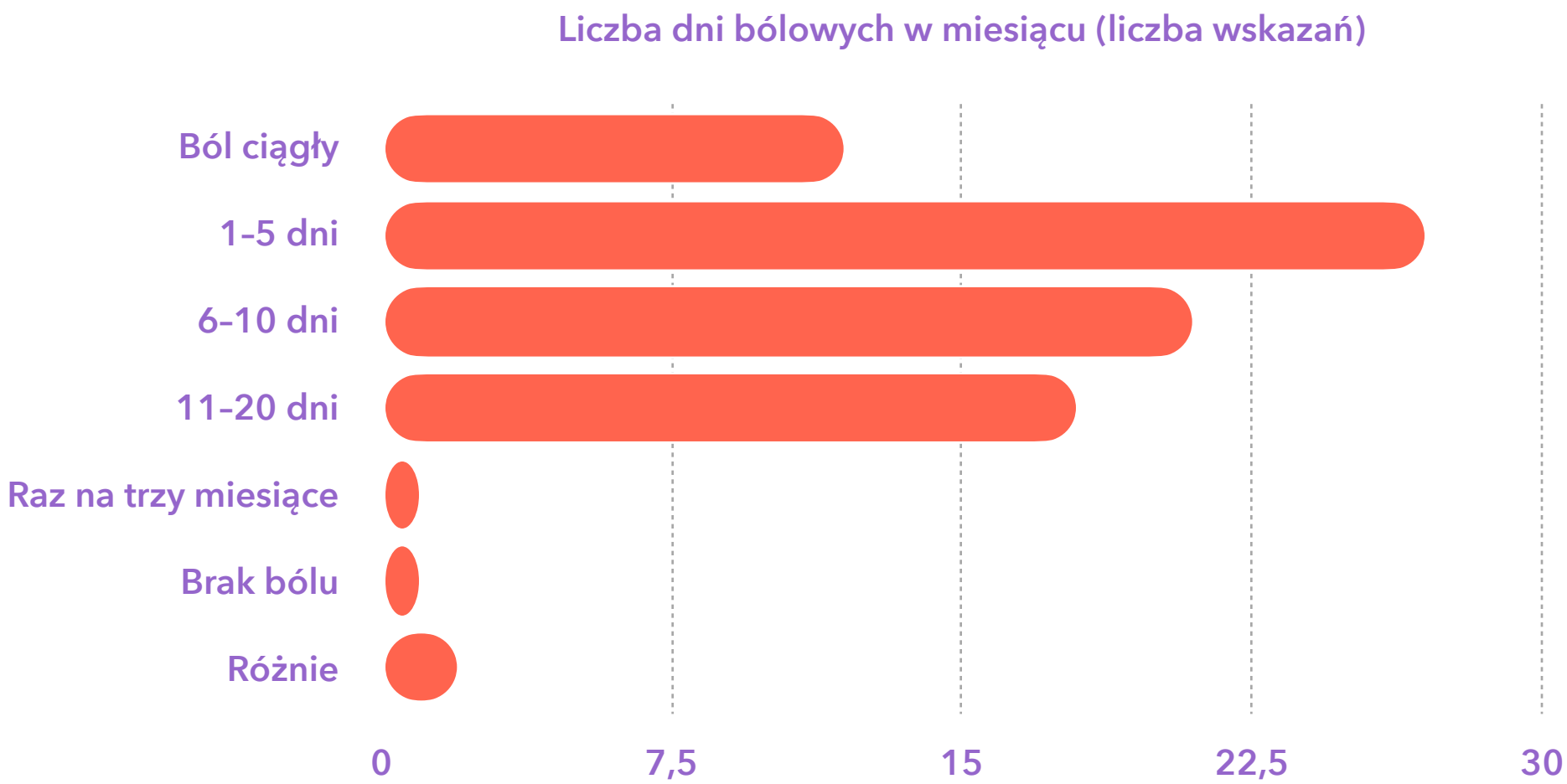
- **Sen** – średnia jakość snu, częste problemy z zasypianiem
- **Apetyt i dieta** – zróżnicowany apetyt, okresowe zachcianki na słodkie, ogólnie preferuje zdrowe odżywianie, stosuje diety eliminacyjne
- **Obrzęki** – puchnięcie i obrzęki limfatyczne, najczęściej w obrębie brzucha
- **Wypróżnianie** – biegunki, zaparcia
- **Koncentracja i stres** – średni poziom koncentracji, wysoki poziom codziennego stresu
- **Odpoczynek i relaks** – stara się odpoczywać w weekendy, w niektórych przypadkach codziennie; najczęstsze formy relaksu to aktywności umysłowe, kontakt z naturą, odpoczynek pasywny i pielęgnacja ciała
- **Doświadczenia z masażami** – pozytywne doświadczenia z masażami relaksacyjnymi; mieszany odbiór fizjoterapii; negatywnie odbierane masaże powodujące silny ból
- **Postrzeganie ciała** – choroba prowadzi do negatywnego patrzenia na własne ciało ze względu na zmiany w wyglądzie, poziom bólu i ograniczenia
- **Zapamiętane słowa lekarzy** – najczęściej negatywne i bagatelizujące, rzadko pozytywne i empatyczne
- **Reakcje otoczenia** – brak zrozumienia

Cel terapii – zmniejszenie bólu, poprawa komfortu życia, nauczanie się radzenia sobie z chorobą

Kluczowe wskaźniki przed rozpoczęciem badania



Dane dodatkowe



Objawy choroby i ich wpływ na życie badanych

Główne dolegliwości fizyczne

- Najbardziej charakterystycznym objawem choroby był ból. Badane opisywały go jako „długotrwały, silny, utrzymujący się w czasie od kilku do kilkunastu dni w miesiącu”. Część kobiet charakteryzowała ból jako permanentny.
- Dolegliwości bólowe koncentrowały się wokół brzucha i podbrzusza. Do tego dochodził ból pleców (szczególnie w odcinku lędźwiowym), miednicy i bioder. U części kobiet dodatkowo występowały częste bóle głowy lub długotrwałe migreny.
- Miesiączki były zazwyczaj bardzo bolesne. Towarzyszyły im obfite krwawienia. Dolegliwości te były tak nasilone, że znaczna część badanych nie była w tym czasie w stanie wykonywać nawet najprostszych czynności dnia codziennego.
- Choroba nie ograniczała się tylko do bólu. Uczestniczki zmagaly się również z problemami ze snem, niskim poziomem energii i towarzyszącym mu chronicznym zmęczeniem.

- Częste były także problemy jelitowe (wzdęcia, zaparcia, biegunki) oraz obrzęki limfatyczne, najczęściej w obrębie brzucha.
- Żeby uśmierzyć ból, kobiety stosowały doraźnie leki przeciwbólowe. Wiele z nich robiło to bardzo często, niektóre codziennie.
- Dodatkowo kobiety często stosowały złożone terapie farmakologiczne i suplementacyjne, w tym leki hormonalne oraz preparaty na choroby współistniejące, takie jak schorzenia tarczycy czy insulinooporność.
- Część badanych szukała ulgi w domowych metodach, z których najpopularniejsze są ciepło (termofor, ciepłe kąpiele) i odpoczynek.

Wpływ choroby na życie prywatne i zawodowe

- Zdecydowana większość badanych kobiet (ponad 80%) doświadczała negatywnego wpływu choroby na swoje życie.
- Odczuwany ból był często tak silny, że praktycznie uniemożliwiał normalne życie.

- Choroba utrudniała wykonywanie obowiązków zawodowych i prowadziła do zauważalnego spadku efektywności. Znaczna grupa kobiet musiała brać zwolnienia lekarskie lub urlopy na żądanie z powodu okresowego nasilania się objawów.
- Częstym skutkiem ubocznym choroby była izolacja społeczna. Kobiety unikały spotkań towarzyskich i rodzinnych. Choroba prowadziła również do problemów w relacjach z bliskimi i poczucia braku zrozumienia ich sytuacji przez otoczenie.
- Endometrioza negatywnie wpływała na stan emocjonalny, powodując pogorszenie samopoczucia psychicznego, wahania nastroju, stres, stany lękowe i depresyjne.
- Uczestniczki zgłaszały również negatywne postrzeganie własnego ciała z powodu bólu, opuchlizny i wzdęć (tzw. *endo belly*).
- Wiele kobiet miało poczucie, że utraciło kontrolę nad własnym ciałem.

Barierzy diagnostyczne i brak empatii ze strony lekarzy

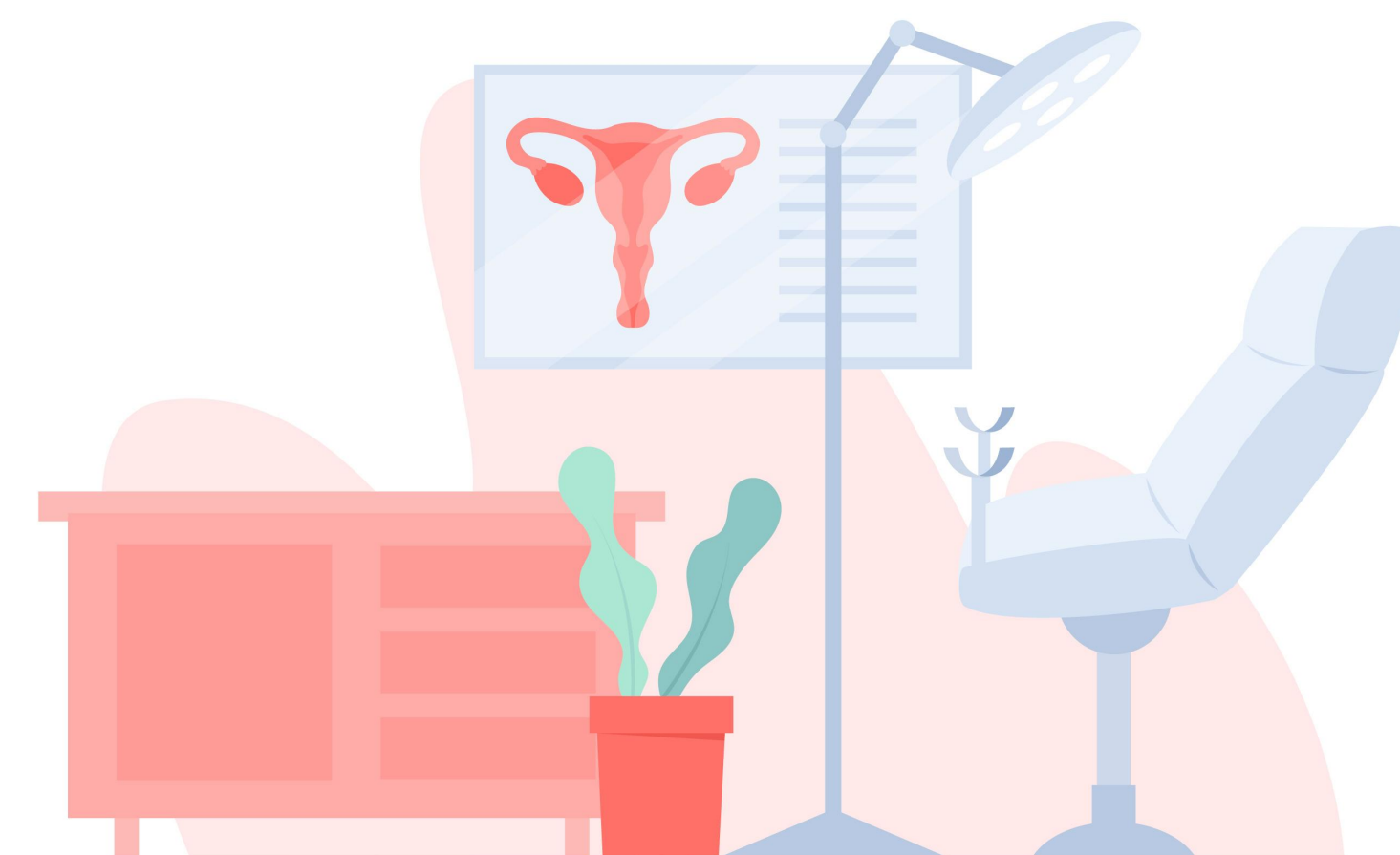
A. Droga diagnostyczna i frustracja związana z leczeniem

- Większość badanych wskazywała na wieloletnie opóźnienia w postawieniu prawidłowej diagnozy.
- Pacjentki czuły się bezradne w obliczu braku skuteczności konwencjonalnych terapii, w tym leczenia hormonalnego, które nie tylko nie przynosiło oczekiwanych rezultatów, ale powodowało również trudne do zaakceptowania skutki uboczne, takie jak utrzymujące się, długotrwałe obrzęki i zmiany w wyglądzie ciała.
- Z powodu niskiej efektywności pomocy oferowanej przez konwencjonalną medycynę pacjentki często szukały pomocy na własną rękę, sięgając po narzędzia medycyny naturalnej, osteopatii, medycyny chińskiej, jogę czy terapie komplementarne, takie jak masaż Lomi Lomi.

B. Postrzeganie objawów endometriozy przez lekarzy

- Uczestniczki badania określały wizyty u lekarzy jako frustrujące i nieprzynoszące żadnych rezultatów. Komentarze ginekologów dotyczące opisywanych przez uczestniczki badania objawów były najczęściej negatywne i bagatelizujące. Niektóre z kobiet pisały wprost o umniejszaniu wartości ich słów lub ich ignorowaniu. Najczęściej powtarzającym się komentarzem było: „Taka pani uroda” lub „Taki twój urok”.
- Wiele pacjentek spotkało się z tym, że ich dolegliwości wiązano ze stresem. Często sugerowano im, że powinny iść do psychologa lub psychiatry.

- Bardzo częstym postępowaniem lekarzy było sugerowanie ciąży jako sposobu na wyleczenie: „Jak urodzi, to jej przejdzie”. Takie komentarze były odbierane negatywnie, zwłaszcza przez kobiety, dla których zajście w ciążę było problemem.
- Uczestniczki zapamiętały także pesymistyczne diagnozy, takie jak: „Nie ma na to lekarstwa” lub „Będzie już tylko coraz gorzej”. Wiele respondentek czuło się lekceważonych, niezrozumianych i pozostawionych samym sobie w procesie leczenia.



Zmiany po pierwszym masażu

Pierwsza sesja Lomi Lomi była dla większości kobiet nowym, głęboko pozytywnym doświadczeniem, które natychmiast przynosiło ulgę, poczucie zaopiekowania oraz rozpoczęło intensywne procesy w całym organizmie. Sam masaż był często odbierany jako „zupełnie inny wymiar masażu”.

- **Zmiany w ogólnym samopoczuciu i akceptacji samej siebie:** Według badanych masaż prowadził do głębokiego relaksu i odprężenia. Ogólne samopoczucie po masażu było stabilne. U niektórych wystąpiło przejściowe zmęczenie.
- **Zmiany w natężeniu bólu:** Poziom „zwyczajowego” bólu w ciągu doby po masażu utrzymywał się na umiarkowanym poziomie. U części kobiet ustąpił, u innych uległ znacznemu zmniejszeniu (biodra, plecy, podbrzusze). Kilka kobiet odnotowało łagodniejszy przebieg miesiączki, kilka doświadczyło przerw w dotychczasowym chronicznym bólu.
- **Zmiany w fizjologii organizmu:** Charakterystyczne dla pierwszej sesji były silne procesy samooczyszczania się organizmu. Pacjentki znacznie częściej niż dotychczas oddawały mocz, odczuwały wzmożoną potliwość (zwłaszcza w nocy) oraz pragnienie. U części osób pojawiły się łagodne, przejściowe objawy przypominające przeziębienie, uczucie „zakwasów” lub osłabienie, co było interpretowane jako reakcja na pracę organizmu. Reakcje te, choć odbierane jako silne i gwałtowne, zwykle ustępowały po kilku dniach.

- **Zmiany w poziomie energii, koncentracji i jakości snu:** Wieczorem w dniu masażu poziom energii był zróżnicowany, od bardzo wysokiego po bardzo niski. W ciągu kolejnych dni większość kobiet oceniała poziom energii jako stabilny, choć u części z nich wystąpiło odczucie „braku sił” i potrzeba regeneracji. Jakość snu w pierwszym tygodniu po masażu była oceniana jako lepsza. Część badanych zanotowała, że spała głębiej i dłużej.
- **Zmiany emocjonalne:** Niemal połowa badanych odczuła przejściowe wahania nastrojów, rozdrażnienie lub rozchwianie emocjonalne, co było interpretowane jako początek procesu uwalniania stłumionych emocji. Jednocześnie u części osób pojawił się „większy luz”, wewnętrzna radość, spokój i poczucie emocjonalnego oczyszczenia.



Zmiany po drugim masażu

Druga sesja masażu pogłębiła uczucie relaksu i zaufanie do terapeuty. Uczestniczki badania zaczynały „puszczać kontrolę” nad przebiegiem terapii. Reakcje fizjologiczne organizmu były jeszcze silniejsze niż podczas pierwszej sesji. W niektórych przypadkach dochodziło do uwolnienia silnych, tłumionych do tej pory emocji związanych z chorobą.

- **Zmiany w ogólnym samopoczuciu i akceptacji samej siebie:** W porównaniu z pierwszą sesją samopoczucie kilka dni po drugim masażu uległo ogólnie znacznej poprawie. Uczestniczki nadal podkreślały, że czuły się zauważone i zaopiekowane. Pojawiły się pierwsze refleksje dotyczące pozytywnych zmian w wyglądzie (np. „zmałał mi brzuch”). Kobiety zauważały, że mają większą świadomość własnego ciała i lepiej radzą sobie ze stresem.
- **Zmiany w natężeniu bólu:** Uczestniczki badania zgodnie twierdziły, że poziom „zwykajowego” bólu znów uległ obniżeniu. Odsetek osób, które w kolejnych dniach musiały sięgnąć po tabletki przeciwbólowe, był niższy niż po pierwszym masażu. Kobiety częściej zgłaszały całkowity brak bólu w podbrzuszu. Bóle, które pojawiały się okazjonalnie, koncentrowały się głównie w innych obszarach (np. ból pleców).
- **Zmiany w fizjologii organizmu:** Oznaki detoksykacji (częstsze oddawanie moczu, pragnienie, pocenie się) uległy dalszemu nasileniu. U niektórych uczestniczek pojawiło się silne zmęczenie, które trwało dłużej niż jeden dzień. Kobiety obserwowały również zmiany w cyklu menstruacyjnym (np. przyspieszenie okresu, mniejszy ból oraz wydalenie skrzepów). Interpretowały to jako dalsze głębokie oczyszczanie się organizmu.

- **Zmiany w poziomie energii, koncentracji i jakości snu:** Ogólny poziom energii badanych był wyższy niż po pierwszej sesji masażu i przez kolejne dni utrzymywał się na wysokim poziomie. Poprawiła się również jakość snu, co wskazywało na to, że masaż przyczynia się do wzmocnienia poziomu relaksu.
- **Zmiany emocjonalne:** Druga sesja była silnie terapeutyczna; pojawiły się przypadki głębokiego uwalniania emocji, w tym złości, smutku i frustracji. Spora grupa uczestniczek badania odczuwała silne wahania nastrojów. Z drugiej strony sporo kobiet pisało w ankietach, że czuje większy spokój i wewnętrzną radość, a ich myślenie staje się zdecydowanie bardziej pozytywne.



Zmiany po trzecim masażu

Trzeci masaż często stanowił punkt krytyczny, charakteryzujący się przejściowym pogorszeniem samopoczucia u części badanych, co mogło być związane z nasilonymi procesami oczyszczania i adaptacji organizmu. Jednocześnie sesja ta przyniosła najgłębszy relaks, wzrost stabilizacji emocjonalnej i kontynuację pozytywnych zmian terapeutycznych.

- **Zmiany w ogólnym samopoczuciu i akceptacji samej siebie:** W tygodniu po masażu nastąpiło wyraźne, choć przejściowe, pogorszenie ogólnego samopoczucia u ponad połowy uczestniczek, które uznały ten fakt za reakcję na intensywne procesy adaptacyjne i detoksykacyjne. Pomimo tego wzrosła u nich akceptacja własnego ciała. Uczestniczki zaczęły się postrzegać jako „smuklejsze” i „lżejsze”, a masaże motywowały je do większej troski i dbania o siebie.
- **Zmiany w natężeniu bólu:** Poziom „zwykajowego” bólu kontynuował tendencję spadkową. Nastąpiła redukcja bólu menstruacyjnego (mierzona mniejszym zapotrzebowaniem na tabletki przeciwbólowe, krótszym czasem trwania i jaśniejszą barwą krwi). Ponad połowa uczestniczek nie odczuwała bólu w ogóle lub był on bardzo łagodny. Bóle, które się pojawiały, odbierane były bardziej jako „zakwasy” lub subtelne kłucia i postrzegane jako reakcja ciała na pracę.
- **Zmiany w fizjologii organizmu:** Objawy detoksykacji, takie jak poty, zwiększona częstotliwość wypróżnień i specyficzny, nie zawsze przyjemny zapach ciała, były najostrzejsze po pierwszym masażu i wyraźnie słabły przy trzecim, ustępując miejsca częstszemu oddawaniu moczu i zwiększonemu pragnieniu.

- **Zmiany w poziomie energii, koncentracji i jakości snu:** Zdecydowana większość badanych raportowała dalsze zwiększenie poziomu energii, które utrzymywało się przez dłuższy czas. Uczestniczki zaobserwowały również znaczną poprawę jakości snu: większość osób stwierdziła, że szybciej zasypia, ich sen jest głębszy, nocne wybudzanie się jest znacznie rzadsze. Częściej pamiętają swoje sny.
- **Zmiany emocjonalne:** Po trzeciej sesji masażu uczestniczki obserwowały u siebie postępującą stabilizację emocjonalną; zdecydowana większość odczuwała głębszy spokój, wyciszenie oraz zmniejszenie poziomu irytacji i gniewu. U nielicznych nadal występowała przejściowa chwiejność emocjonalna lub rozdrażnienie, co było częścią aktywnego procesu uwalniania emocji.



Zmiany po czwartym masażu

Czwarta sesja była często punktem kulminacyjnym efektu terapeutycznego, przynosząc uczestniczkom największą ulgę w bólu i ugruntowując zmiany na poziomie fizjologicznym i emocjonalnym.

- **Zmiany w ogólnym samopoczuciu i akceptacji samej siebie:** Ogólne samopoczucie w tygodniu po czwartym masażu gwałtownie się poprawiło, wracając do wysokich wartości po chwilowym spadku po trzeciej sesji. Wzrosła akceptacja ciała, z widocznymi zmianami, takimi jak redukcja „ciążowego brzucha” i obrzęków. Pojawiło się większe poczucie pewności siebie i harmonii.
- **Zmiany w natężeniu bólu:** Poziom „zwykajowego” bólu w ciągu doby i tygodnia od czwartego masażu osiągnął najniższe średnie wartości w całym cyklu terapii, co świadczyło o maksymalnym efekcie terapeutycznym. Ponad połowa badanych nie odczuwała bólu lub określała go jako zdecydowanie lżejszy. Zmniejszyło się zapotrzebowanie na leki przeciwbólowe; tylko jedna osoba na cztery potrzebowała jakiegokolwiek wsparcia farmakologicznego.
- **Zmiany w fizjologii organizmu:** Objawy detoksykacji ustępowały i stawały się coraz łagodniejsze. Nadal utrzymywała się tendencja do zwiększonego pragnienia i częstszego oddawania moczu. Odnotowano widoczne zmiany fizyczne, takie jak zmniejszenie się guzków (włókniaków) i ogólne rozluźnienie w ciele.

- **Zmiany w poziomie energii, koncentracji i jakości snu:** Ogólny poziom energii wzrósł po raz kolejny. Uczestniczki badania miały znacznie więcej chęci na nowe aktywności i odczuwały przypływ sił pozwalających im bez problemów radzić sobie z codziennością.
- **Zmiany emocjonalne:** Czwarty masaż przyniósł głębokie rozluźnienie i ukojenie emocjonalne. Badane kobiety opisywały to jako stan, w którym mają „więcej przejrzystości i jasności”. Masaż sprzyjał uwolnieniu smutków i rodzeniu się pewności siebie. Wzrosła zdolność do stawiania zdrowych granic w relacjach. Badane kobiety częściej odczuwały utrzymujący się przez długi czas spokój i większy dystans do stresujących sytuacji.



Zmiany po piątym masażu

Piąty masaż był postrzegany jako domknięcie procesu terapeutycznego, często prowadząc do najgłębszego relaksu, całkowitego poddania się i osiągnięcia najwyższego poziomu dobrostanu.

- **Zmiany w ogólnym samopoczuciu i akceptacji samej siebie:** Ogólny komfort i jakość życia poprawiły się znacząco, osiągając najwyższą średnią ocenę w całym badaniu. Samopoczucie po piątym masażu było najlepsze ze wszystkich sesji. Po zakończonej terapii wzrosła akceptacja własnego ciała. Uczestniczki postrzegały swoje ciało jako lżejsze, smuklejsze i wolne od napięć.
- **Zmiany w natężeniu bólu:** Uczestniczki raportowały, że terapia znacząco zredukowała liczbę „dni bardzo bólowych”. Doświadczały silnego bólu nie tylko rzadziej, ale też mniej intensywnie. Cztery osoby zgłosiły całkowite ustąpienie bólu. Stosowanie leków przeciwbólowych było incydentalne, a dawki zdecydowanie mniejsze. **Ból przestał przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu.**
- **Zmiany w fizjologii organizmu:** Terapia miała bardzo pozytywny wpływ na redukcję obrzęków limfatycznych w obrębie brzucha, ud i łydek. Część uczestniczek badania systematycznie dokonywała pomiarów obwodów i z satysfakcją zauważała, że ich ciała stają się szczuplejsze. Masaż miał również pozytywny wpływ na optymalizację procesów trawiennych i częstotliwość wypróżniania się. Ciała na powrót zaczęły „zachowywać się normalnie”. Uczestniczki częściej miały uczucie lekkości i zadowolenia z bycia w swoim ciele.

- **Zmiany w poziomie energii, koncentracji i jakości snu:** Poziom energii i jakość snu utrzymywały się dalej na najwyższych poziomach, co świadczyło o trwałej regeneracji organizmu. Średnia ocena poziomu energii była wyraźnie wyższa niż przed terapią. Poprawił się również poziom koncentracji i skupienia.
- **Zmiany emocjonalne:** Uczestniczki badania obserwowały u siebie znaczącą redukcję poziomu stresu, a to przekładało się na szybsze wchodzenie w stan relaksu i wyciszenia, co w rezultacie przyczyniało się do poprawy zdolności radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami. Kobiety zyskały większy spokój i opanowanie. Poprawiły się również ich samoocena, akceptacja własnego ciała i zdolność do stawiania granic.



PRZEBIEG I WYNIKI BADANIA

Całościowe podsumowanie wyników badania



Redukcja dolegliwości bólowych i fizyczne uzdrowienie:

Stwierdzono statystycznie istotne zmniejszenie intensywności, czasu trwania oraz częstotliwości dolegliwości bólowych, w tym bólu związanego z endometriozą i bolesnym miesiączkowaniem. Uczestniczki zgłaszały również znaczące złagodzenie bólów mięśniowych, napięć somatycznych, migren oraz innych specyficznych dolegliwości, co wskazuje na szerokie spektrum analgetycznego działania masażu Lomi Lomi.

Optymalizacja funkcji fizjologicznych: Terapia przyczyniła się do redukcji obrzęków limfatycznych i zatrzymywania wody w organizmie, co potwierdzają zarówno subiektywne odczucia (lekkość ciała, zmniejszenie opuchlizny), jak i obiektywne zmiany w obwodach ciała (zwłaszcza w obrębie brzucha, ud i łydek). Zaobserwowano również poprawę komfortu oddechowego u znaczącej części badanych oraz normalizację procesów wypróżniania. Wzmoczone pragnienie i intensywne pocenie się były interpretowane jako wskaźniki aktywacji procesów detoksykacyjnych.

Wzrost witalności i poprawa jakości snu: Poziom energii uległ znaczącej poprawie, z dominującym wzrostem witalności u większości uczestniczek. Konsekwentnie obserwowano istotną poprawę jakości snu (łatwiejsze zasypianie, głębszy sen i rzadsze wybudzenia nocne), co bezpośrednio przekładało się na lepszą regenerację organizmu.

Stabilizacja emocjonalna i rozwój samoświadomości: Masaż Lomi Lomi wykazał silne działanie redukujące poziom stresu, prowadząc do głębszego relaksu, wyciszenia i zwiększonej zdolności radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Terapia inicjowała również procesy uwalniania stłumionych

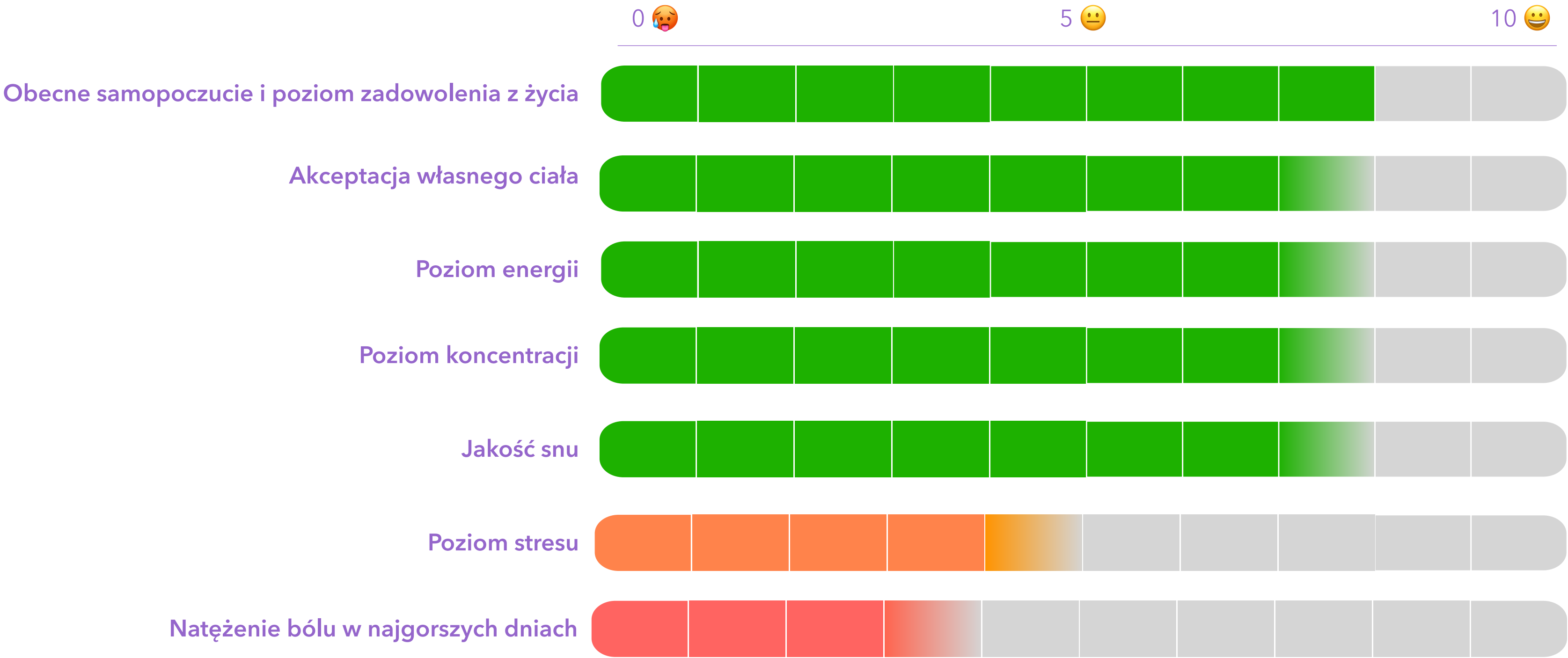
emocji, co – mimo przejściowego dyskomfortu – skutkowało długoterminową stabilizacją emocjonalną, wzrostem koncentracji oraz pogłębionym kontaktem z własnym ciałem i intuicją.

Specyfika techniki masażu Lomi Lomi: Badanie podkreśla unikatowość techniki Lomi Lomi, która charakteryzuje się holistycznym podejściem do całego ciała, płynnymi i ciągłymi ruchami wykonywanymi z użyciem przedramion oraz brakiem indukowania bólu w trakcie sesji. Kluczowym elementem terapii było budowanie głębokiego zaufania i poczucia bezpieczeństwa w relacji z terapeutą, co umożliwiało pełne poddanie się procesowi i maksymalizowało korzyści terapeutyczne.

Wpływ na jakość życia i prozdrowotne zmiany: Terapia okazała się katalizatorem pozytywnych zmian w stylu życia uczestniczek, inspirując do zwiększonej uważności na ciało, poprawy nawyków żywieniowych i związanych ze snem, wzrostu aktywności fizycznej oraz aktywniejszej pracy z emocjami. Zmiany te miały holistyczny wpływ na jakość życia, obejmując sferę prywatną, zawodową i relacje interpersonalne. Deklarowana chęć kontynuacji terapii Lomi Lomi jako integralnej części dbałości o zdrowie świadczy o jej trwałej wartości i pozytywnym oddziaływaniu.

Znaczenie monitoringu i percepcji czasu: Regularne wypełnianie ankiet po masażach było istotnym elementem terapeutycznym, który sprzyjał głębszej samoobserwacji, autorefleksji i świadomemu monitorowaniu zachodzących zmian. Choć często czas trwania terapii określano jako niedługi, w percepcji uczestniczek badania była ona konsekwentnie oceniana jako wspierająca i efektywnie wykorzystana, co wskazuje na optymalne tempo interwencji.

Kluczowe wskaźniki po zakończeniu badania



Obserwacje uczestniczek, które przerwały terapię

- **Analiza ilościowa** danych od uczestniczek, które zakończyły udział w badaniu po jednej lub dwóch sesjach, dostarcza cennych wglądów w początkowe reakcje na terapię. Mimo skróconego okresu interwencji odnotowano u nich szereg pozytywnych zmian, co świadczy o potencjale Lomi Lomi nawet w krótkiej perspektywie.
- Dane ilościowe wskazują na wystąpienie wyraźnego spadku dolegliwości bólowych. „Zwyczajowy ból” uległ redukcji, niektóre kobiety przestały go w ogóle odczuwać.
- Obserwowano również ogólną poprawę samopoczucia i jakości snu.
- **Analiza jakościowa** ujawniła, że kluczowym doświadczeniem, nawet przy tak krótkim kontakcie, było silne poczucie „bezpieczeństwa i zaopiekowania”.
- Po drugiej sesji uczestniczki zgłaszały „pogłębienie doświadczenia”, większą swobodę i postępujące odprężenie ciała.
- Reakcje fizjologiczne, takie jak częstomocz czy wzmożone pocenie się, występowały tak samo często jak w uczestniczek, które przeszły pełną terapię. Ich natężenie malało po drugiej sesji, co sugeruje szybką adaptację organizmu.
- Wyniki te wskazują, że nawet pojedyncze sesje masażu Lomi Lomi mogą inicjować procesy prozdrowotne, zarówno przynosząc krótkoterminową ulgę w bólu, jak i budując fundament zaufania terapeutycznego.



Perspektywa terapeutów



Wprowadzenie

- Perspektywa terapeutów Lomi Lomi jako bezpośrednich świadków procesu terapeutycznego stanowi unikatowe i niezwykle cenne uzupełnienie danych zebranych od pacjentek.
- Ich spostrzeżenia, często wychwytyjące subtelne zmiany w postawie, kolorycie skóry czy poziomie energii, stanowią potwierdzenie subiektywnych obserwacji pacjentek opisanych w poprzedniej sekcji.
- Ich refleksje nie tylko potwierdzają odczucia uczestniczek, ale także rzucają światło na zmiany, które mogły umknąć uwadze samych pacjentek.
- Dzięki wypowiedziom terapeutów możemy śledzić dynamikę zmian zachodzących u pacjentek z perspektywy osób prowadzących terapię, a także poznać wyzwania i emocje towarzyszące pracy z kobietami zmagającymi się z objawami endometriozy.

Podstawowe dane statystyczne

- **Liczba terapeutów:** W badaniu wzięło udział 35 masażystów Lomi Lomi (zarówno kobiet, jak i mężczyzn).
- **Doświadczenie zawodowe:** Staż pracy terapeutów był zróżnicowany – średnio około 4 lat praktyki (mediana ~2,5 roku). W grupie znalazło się 7 osób początkujących (poniżej roku doświadczenia), 17 średnio zaawansowanych (1–5 lat) i 6 doświadczonych (ponad 5 lat praktyki).
- **Czas trwania sesji:** Standardowa pojedyncza sesja Lomi Lomi trwała przeciętnie około 90 minut. Najczęściej podawano 90 minut jako typowy czas zabiegu (mediana wyniosła dokładnie 90 min). Niektóre masaże były krótsze (60 min), inne dłuższe (105–120 min), w zależności od stylu pracy terapeuty i potrzeb pacjentki.
- **Liczba pacjentek na terapeutę:** Każdy masażysta opiekował się zazwyczaj 2 uczestniczkami badania (średnio 2,1 pacjentki na terapeutę; mediana 2). Większość terapeutów pracowała z 1–3 kobietami; autorka badania przyjęła 10 pacjentek, co stanowiło wyjątek.

Liczba terapeutów	Doświadczenie zawodowe (średnio)	Średni czas trwania masażu	Liczba pacjentek na terapeutę (średnio)	Najwyższa liczba pacjentek na terapeutę
35	4 lata	90 minut	2,1	10



Motywacje do udziału w badaniu

- **Chęć pomocy kobietom z endometriozą:** Wielu masażystów kierowało się pragnieniem ulżenia cierpiącym pacjentkom i realnego wsparcia ich zdrowia. „Wiem, ile kobiet zmagają się z bólami związanymi z endometriozą... Chciałabym, aby wyniki badania trafiły do odpowiednich osób i zrobiły dużo dobrego” – napisała jedna z terapeutek.
- **Wiara w terapeutyczny potencjał Lomi Lomi:** Terapeuci chcieli pokazać, że Lomi Lomi to coś więcej niż masaż relaksacyjny – że może mieć wymierny leczniczy wpływ na ciało i emocje. Jeden z nich zauważył, że endometrioza to poważny i często bagatelizowany temat, więc „połączenie Lomi i endo jest w punkt”.
- **Osobiste doświadczenia:** Część masażystów miała bezpośredni związek z problemem – sami chorowali na endometriozę lub ich bliscy zmagali się z tą chorobą. Tacy terapeuci chcieli pomóc innym z podobnym wyzwaniem. „Sama chorowałam na endometriozę. Chciałam więc wesprzeć inne kobiety” – podkreśliła jedna z masażystek. Inna przyznała: „Sama przed laty miałam problem z endometriozą. Po prostu trzeba z tym żyć”. Bywało, że motywacją była rodzina – „Inspiracją była moja siostra, która od kilkunastu lat zmagają się z endometriozą. Jej stan zdrowia znacząco się poprawił dzięki moim masażom”.
- **Ciekawość i chęć nauki:** Niektórzy terapeuci dołączyli z czystej ciekawości naukowej i zawodowej – chcieli zobaczyć, jaki efekt przyniosą regularne sesje, a przy okazji zdobyć doświadczenie przy pracy z wymagającą grupą pacjentek. „Z ciekawości, by zobaczyć wpływ masażu Lomi na ciało + by praktykować masowanie” – przyznała jedna z masażystek. Inna napisała wprost: „Byłam ciekawa tego, co wydarzy się po serii masażu skupionych na temacie endometriozy”.
- **Podniesienie rangi Lomi Lomi:** Kilku masażystom zależało na uzyskaniu naukowego potwierdzenia skuteczności Lomi Lomi, by podnieść prestiż tej metody. Udział w badaniu postrzegali jako szansę pokazania, że jest to poważna terapia dająca realne efekty zdrowotne. „Ważne jest dla mnie podnoszenie rangi tego masażu i jestem bardzo osadzona w metodzie naukowej” – stwierdziła jedna z osób. Inna terapeutka dodała: „Zależy mi na tym, aby Lomi było postrzegane jako poważne narzędzie do pracy z drugim człowiekiem, mające realny wpływ na zdrowie i dobrostan człowieka”.
- **Wspieranie inicjatywy („czynienie dobra”):** Dla części terapeutów istotny był aspekt altruistyczny: „Podziwiam wspaniałą inicjatywę i chciałam dołożyć skromną cegiełkę do czynienia dobra” – przyznała jedna z masażystek. Inna wspomniała o wewnętrznym poczuciu misji: „Zew, intuicja, chęć wsparcia akcji, która mnie poruszyła i poczułam, że ma ogromny sens”.
- **Poczucie wspólnoty:** Kilku terapeutów podkreślało, że chcieli być częścią społeczności terapeutycznej i wziąć udział w czymś większym, co pozwoli na wymianę doświadczeń. „Chciałam poczuć się częścią społeczności terapeutycznej” – napisała jedna z masażystek.
- **Inkluzywność i empatia:** Jeden z terapeutów zwrócił uwagę na potrzebę objęcia opieką również osób transpłciowych i niebinarnych, które także cierpią na choroby kobiece. Chciał stworzyć dla nich bezpieczną przestrzeń i poszerzyć perspektywę badania. „Najważniejszy powód to wniesienie perspektywy, że na endometriozę chorują nie tylko kobiety, ale też osoby niebinarne i transmęskie. Zależy mi na inkluzywności i tworzeniu bezpiecznych miejsc, gdzie każdy człowiek i każde ciało może dostać czuły dotyk i empatię”.

Obserwacje zmian u pacjentek

Z relacji masażystów wyłania się bogaty obraz zmian, jakie zachodziły u pacjentek podczas kolejnych sesji Lomi Lomi. Terapeuci często zauważali subtelne efekty, których same uczestniczki mogły nie odnotować w ankietach. Najważniejsze zaobserwowane zmiany obejmowały kategorie takie jak:

- **Poprawa fizyczna:** U większości pacjentek następowała redukcja dolegliwości bólowych – masażyści wielokrotnie odnotowali zmniejszenie się bólu miednicy i brzucha, czasem tak znaczące, że kobiety rezygnowały z leków przeciwbólowych. Towarzyszyła temu ogólna poprawa samopoczucia fizycznego: lepszy sen, więcej energii na co dzień, ustąpienie obrzęków, a nawet regulacja trawienia. Ciało pacjentek z zabiegu na zabieg stawały się bardziej rozluźnione i miękkie – terapeuci wspominali o zmniejszeniu napięć mięśniowych, rozmięczeniu tkanek, a w kilku przypadkach o ustąpieniu wyczuwalnych wcześniej zgrubień czy guzków w ciele. Pojawiły się także sygnały wpływu masażu na układ rozrodczy – część kobiet informowała o mniejszych krwawieniach podczas okresu i słabszym bólu menstruacyjnym, dzięki czemu czuły się lepiej w „trudnych dniach”.
- **Zmiany w emocjach i psychice:** Masażyści zaobserwowali poprawę nastroju i ogólnego dobrostanu emocjonalnego u uczestniczek. Pacjentki z każdą sesją stawały się bardziej pogodne, uśmiechnięte, czuły więcej radości, co zauważali nawet ich bliscy. Wzrastała też akceptacja własnego ciała i pewność siebie – kilka kobiet dzięki masażom bardziej polubiło swoje ciało i odzyskało poczucie sprawczości w radzeniu sobie z chorobą. Terapeuci opisali, że pacjentki uczyły się słuchać sygnałów swojego organizmu, zwracać uwagę na potrzeby ciała i emocji. U części kobiet masaż uruchomił proces uwalniania głęboko skrywanych emocji. Takie reakcje były dla masażystów dowodem na to, że Lomi Lomi działa holistycznie, pomagając nie tylko ciału, ale i psychice pacjentek.
- **Zmiany w zachowaniu i podejściu:** Według terapeutów uczestniczki z czasem otwierały się coraz bardziej – zarówno na sam proces masażu, jak i w komunikacji. Masażyści zauważyli rosnącą otwartość i zaufanie ze strony kobiet. Z każdą kolejną wizytą chętniej dzieliły się swoimi odczuciami, były bardziej szczere i ufne. Niejednokrotnie wyrażały zachwyt efektami masażu i dziękowały za pomoc, co dla terapeutów było bardzo motywujące. Ponadto zauważali, że w trakcie trwania terapii u pacjentek wzrastało zaangażowanie w proces zdrowienia – masażyści opisali przypadki, gdy kobiety podejmowały dodatkowe działania prozdrowotne między sesjami (zmiana diety, ćwiczenia, konsultacje lekarskie). Kilka z nich zdecydowało się na ważne życiowe kroki lub zmiany w codziennych nawykach, co terapeuci odebrali jako oznakę odzyskiwania przez nie kontroli nad swoim życiem.
- **Tempo i przebieg procesu:** Masażyści zwrócili uwagę, że proces zmian był indywidualny dla każdej pacjentki. Niektóre reagowały szybciej – już po 1-2 masażach odczuwały dużą ulgę. Inne potrzebowały więcej czasu i przechodziły przez chwilowe kryzysy (np. załamanie emocjonalne czy zwiększony ból), zanim nastąpiła poprawa. Ta indywidualność procesu zdrowienia była dla masażystów cenną lekcją pokory – każdy organizm reagował we własnym tempie i na swój sposób. Kluczowe okazało się budowanie zaufania i tworzenie bezpiecznej przestrzeni, by pacjentka mogła te zmiany przeżyć. Finalnie niemal wszyscy terapeuci podkreślali holistyczny charakter poprawy: masaż wpływał jednocześnie na ciało, samopoczucie i nastawienie pacjentek, dając im zarówno ulgę fizyczną, jak i ukojenie emocjonalne.

Odczucia terapeutów po zakończeniu badania

Po zakończeniu serii masaży terapeuci zgodnie przyznali, że udział w projekcie dał im wiele satysfakcji. Masażyści czerpali głębokie zadowolenie przede wszystkim z widocznych postępów u swoich pacjentek. W ankietach wielokrotnie przewijały się opinie, że największą nagrodą dla terapeuty była poprawa stanu zdrowia kobiet:

- zmniejszenie ich bólu i innych objawów endometriozy,
- lepsze samopoczucie,
- powrót do codziennych aktywności.

Poniżej najważniejsze źródła satysfakcji wymieniane przez masażystów:

- **Ulga w bólu i poprawa stanu pacjentek:** Najbardziej motywujące dla terapeutów było obserwowanie ustępowania bólu u kobiet. Widok pacjentki, która z sesji na sesję cierpi mniej, przynosił ogromną radość i poczucie sensu pracy. Ponadto masażyści cieszyli się z każdej oznaki poprawy – lepszego snu pacjentek, przyływu energii czy zmniejszenia innych dolegliwości.
- **Transformacja emocjonalna i więź z pacjentką:** Dużą satysfakcję dawało im to, że mogli osobiście śledzić pozytywną przemianę swoich podopiecznych. Kobiety biorące udział w badaniu stawały się bardziej pogodne, odprężone, odzyskiwały pewność siebie. Terapeuci mieli poczucie współuczestniczenia w tej przemianie. Ważne było także zbudowanie bliskiej, pełnej zaufania relacji: masażyści widzieli, jak pacjentki coraz bardziej otwierają się przed nimi z każdą kolejną sesją. Taka więź oparta na zaufaniu i bezpieczeństwie była dla nich źródłem zawodowego spełnienia.

- **Wdzięczność i pozytywny feedback:** Masażyści podkreślali, że ogromnie podbudowała ich wdzięczność okazywana przez pacjentki – zarówno bezpośrednie podziękowania, jak i informacje, że bliscy pacjentek zauważyli u nich poprawę. Słuchanie, jak kobiety są zachwycone efektami masażu i deklarują chęć kontynuacji terapii, utwierdzało terapeutów w przekonaniu o sensie ich pracy. Fakt, że wiele uczestniczek pytało o możliwość dalszych masaży po zakończeniu badania, był dla masażystów najlepszym dowodem wartości ich wysiłków.
- **Poczucie sensu i misji:** Udział w projekcie dał masażystom poczucie sprawczości – świadomość, że ich praca realnie poprawiła jakość życia konkretnych osób. Wielu z nich właśnie po to przyszło do zawodu i do badania – by nieść pomoc – więc zobaczenie namacalnych efektów przyniosło im głęboką zawodową satysfakcję. Niektórzy wskazywali, że wyniki projektu ugruntowały ich w wierze w metodę Lomi Lomi - mogli naocznie doświadczyć, jak wiele dobrego może zdziałać ten masaż dla osób cierpiących. To z kolei jeszcze bardziej ich zmotywowało do rozwijania swoich umiejętności i dalszej pracy z pacjentkami z podobnymi problemami.

Kluczowe wyzwania w procesie terapeutycznym

1. Logistyka i organizacja

- Trudności w dopasowaniu terminów i ograniczona dostępność obu stron
- Utrzymanie regularnych odstępów między sesjami
- Dyscyplina w wypełnianiu ankiet; częste przypominanie o konieczności uzupełniania kwestionariuszy

2. Postawa i zaangażowanie pacjentek

- Sceptycyzm na starcie („czy taki masaż pomoże?”)
- Niska motywacja u części osób; traktowanie udziału jako „darmowego masażu” (dotyczy osób, które nie ukończyły terapii)
- Trudność w rozluźnieniu i oddaniu kontroli podczas zabiegu
- Zwięzłe, mało przydatne odpowiedzi pacjentek w ankietach

3. Emocje i relacja terapeutyczna

- Konieczność zbudowania zaufania i poczucia bezpieczeństwa na początku współpracy
- Towarzyszenie w kryzysach emocjonalnych i przejściowych zaostrzeniach objawów

- Odbieranie odchodzenia niektórych pacjentek jako osobistej porażki
- Praca z głębokimi emocjami i traumą przy jednoczesnym dbaniu o własną równowagę

4. Wyzwania techniczne i fizyczne

- Dostosowanie technik do indywidualnych ograniczeń (np. po interwencjach medycznych)
- Obciążenie fizyczne długimi sesjami; potrzeba ergonomii pracy
- Kwestie praktyczne: zapewnienie intymności, dodatkowe okrycia, organizacja stanowiska

5. Inne obciążenia

- Łączenie pracy zarobkowej z wolontariatem w projekcie; zmęczenie
- Konieczność nieprzenoszenia prywatnych problemów na relację terapeutyczną
- Różnice komunikacyjne i światopoglądowe utrudniające porozumienie
- Niepewność co do efektów i obawa niesprostania oczekiwaniom
- Sporadyczne poczucie wykorzystania przy braku zaangażowania pacjentek (szczególnie tych, które nie kończyły terapii)

Studia przypadków



Wprowadzenie

Endometrioza to stan, który wykracza daleko poza sam ból miesięczkowy. To choroba, która często ogranicza życie prywatne i zawodowe, generuje przewlekłe zmęczenie i poczucie izolacji. Dodatkowo pacjentki mierzą się z niezrozumieniem (w najbliższym otoczeniu i gabinetach lekarskich).

Poniżej zebrano doświadczenia kilku kobiet, które wzięły udział w programie badawczym wykorzystującym masaż Lomi Lomi jako formę terapii komplementarnej.

Lomi Lomi, choć wydaje się być wyjątkowo delikatne i przyjemne, jest silną ingerencją w ciało, która aktywuje intensywne procesy biochemiczne. Dla wielu uczestniczek technika ta okazała się nie tylko sposobem na głęboki relaks, ale przede wszystkim na poczucie bycia zaopiekowaną i dostrzeżoną.

Badanie miało na celu dokładne prześledzenie, jak ciało i psychika reagują na tę terapię w czasie. Analiza doświadczeń po każdej z pięciu sesji wykazała, że masaż Lomi Lomi przyczyniał się do znaczących zmian:

- **Zmniejszenie bólu:** U wielu kobiet zanotowano rzadsze występowanie dni bólowych i mniejszą intensywność dolegliwości, nawet tych związanych bezpośrednio z chorobą.
- **Poprawa samopoczucia i energii:** Uczestniczki często zgłaszały wzrost energii, ustąpienie chronicznego zmęczenia oraz wewnętrzne wyciszenie. Niektóre odnotowały też złagodzenie dolegliwości niezwiązanych bezpośrednio z endometriozą, takich jak migreny, arytmia czy objawy fibromialgii.
- **Uwolnienie emocjonalne i fizjologiczne:** Masaż uruchamiał procesy oczyszczania objawiające się reakcjami fizjologicznymi (np. potliwość, zwiększone pragnienie, zmiany w wypróżnianiu), a także transformacjami emocjonalnymi – u jednej z kobiet nastąpił przełom, po którym zaszła w upragnioną ciążę.

Poniższe studia przypadków szczegółowo przedstawiają indywidualne ścieżki pięciu uczestniczek, dokumentując ich odczucia i zmiany, jakie zaszły w ich życiu podczas trwania tego wyjątkowego eksperymentu z hawajskim masażem Lomi Lomi.



Klaudia



STUDIA PRZYPADKÓW – KLAUDIA

Wiek

33 lata

Długość trwania migren

22 lata

Długość trwania arytmii

5 lat

Liczba dni z bólem

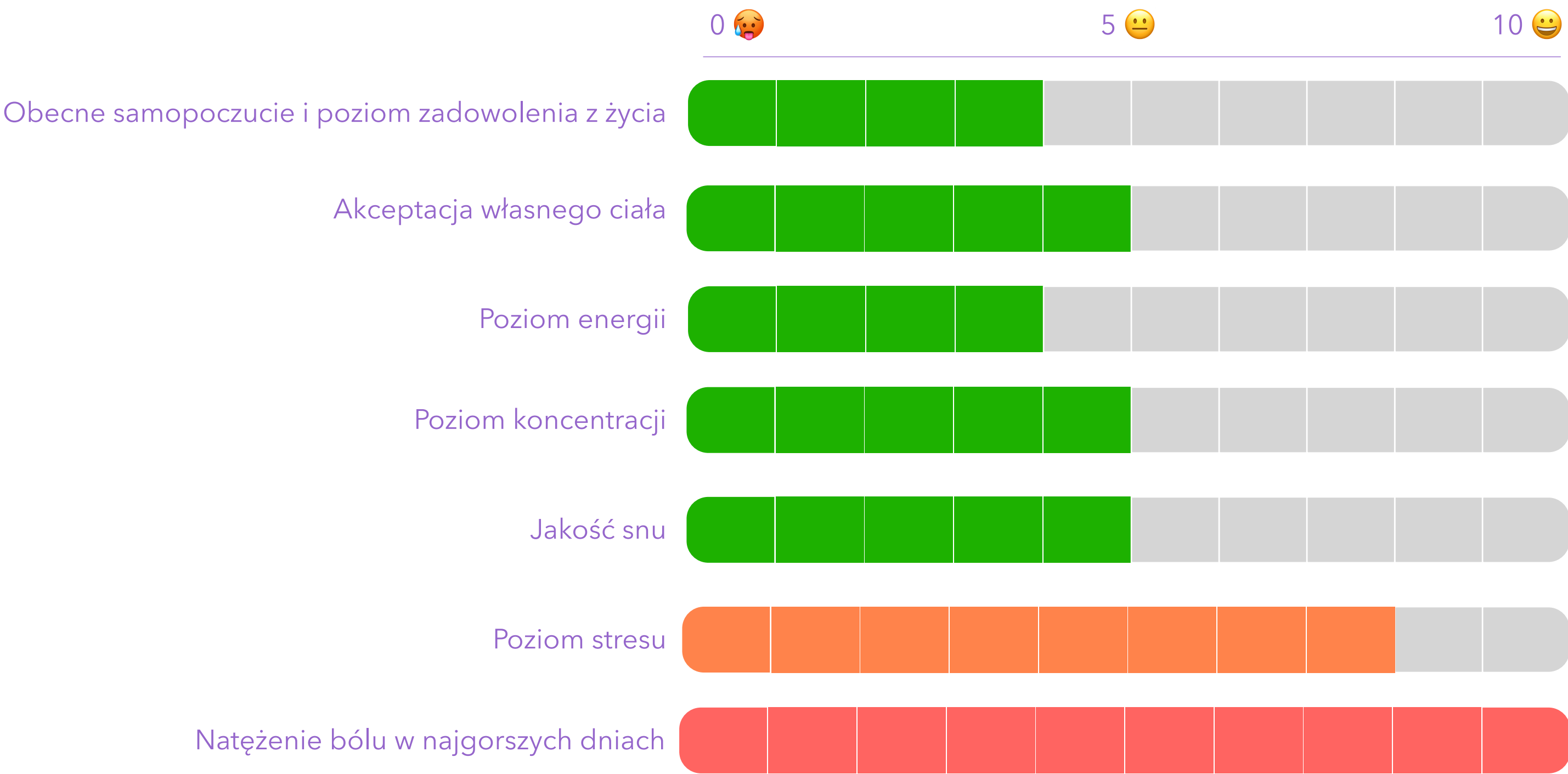
11-20 w miesiącu

Miesiączki:

obfite, nieregularne, bolesne

Cel terapii:

„Zmniejszyć migreny, wyrównać rytm serca, zmniejszyć ból i napięcie psychiczne”



Klaudia

- Klaudia – trzydziestotrzyletnia menedżerka z wieloletnią historią przewlekłego bólu, który towarzyszył jej przez większość świadomego życia. Pięć lat przed badaniem zdiagnozowano u niej arytmie serca, co stanowiło dodatkowe obciążenie dla organizmu.
- Przystąpiła do badania w stanie głębokiego wyczerpania fizycznego i psychicznego. Jej codzienność była zdominowana przez ból oraz przewlekły stres.
- Większość kluczowych wskaźników jakości życia znajdowała się na niskim poziomie. Dotyczyło to w szczególności poziomu energii życiowej, jakości snu i zdolności koncentracji.
- Klaudia żyła w permanentnym napięciu, które nasilało wszystkie jej dolegliwości fizyczne i tworzyło błędne koło: ból generował stres, a stres potęgował ból.
- W czasie menstruacji przyjmowała od dwóch do sześciu tabletek przeciwbólowych dziennie, dodatkowo stosując inne leki podczas napadów migreny oraz lekarstwa na arytmie. Ta intensywna farmakoterapia świadczyła o desperacji w radzeniu sobie z codziennymi dolegliwościami oraz o braku skuteczniejszych metod zarządzania bólem.
- Jej stan zdrowia miał bardzo duży wpływ na wszystkie obszary życia. Endometrioza powodowała niechęć do intymności, migreny izolowały ją społecznie – unikała spotkań z ludźmi. Zdarzało się, że musiała brać wolne w pracy z powodu bólu menstruacyjnego, co dodatkowo obciążało ją poczuciem winy i niepełnosprawności.



STUDIA PRZYPADKÓW – KLAUDIA

Terapia Klaudii miała charakter dynamiczny, charakteryzując się początkowo intensywnymi reakcjami fizjologicznymi (detoksykacyjnymi) oraz emocjonalnymi, które z czasem ustąpiły miejsca głębokiej i trwałej poprawie.

Masaż 1: Uwalnianie napięć i reakcje fizjologiczne

- Pierwsza sesja została odebrana jako bardzo przyjemna i z bezpiecznym dotykiem. Klaudia odczuła zmniejszenie napięcia w barkach i redukcję bólu w łopatce. Zaobserwowała również, że jej brzuch był mniej wzdęty niż zwykle, a oddychanie uległo znacznej poprawie.
- Masaż wywołał też silne procesy biochemiczne manifestujące się:
 - intensywnym poceniem się i uczuciem pragnienia;
 - zmienną temperaturą ciała (raz podwyższoną, raz obniżoną);
 - pojawieniem się wyprysków;
 - Klaudia odczuwała duże rozdrażnienie przy jednoczesnym większym skupieniu;
 - w kolejnych dniach musiała skorzystać z leków przeciwbólowych, ale w mniejszej ilości i mniejszych dawkach.

Masaż 2: Kryzys i wahania

- Druga sesja zmusiła Klaudię do refleksji nad kontynuacją terapii. Sam masaż odebrała pozytywnie. Nie czuła potrzeby kontroli.
- Negatywne dolegliwości nasiliły się w postaci częstych bólów głowy i zwiększonego poziomu arytmii serca. Odnotowano więcej migren niż zazwyczaj.
- Pojawił się ból mięśni i opuchnięte palce rąk, a także zwiększone wypryski i podwyższona temperatura. W kolejnych dniach miała uczucie gorąca i potrzebę częstszego wypróżniania się.

- Odczuwała jednocześnie pozytywy i negatywy – z jednej strony czuła się lepiej, miała więcej energii (ochota na pilates po pracy), mniejszy stres i większy spokój w głowie. Z drugiej strony reakcje ciała (migreny, arytmia) budziły niepokój.
- Mąż podchodził sceptycznie do terapii (jest zwolennikiem tabletek) i niepokoił się o jej zdrowie.

Masaż 3: Punkt zwrotny i spektakularna poprawa

- Po trzeciej sesji nastąpił przełom w terapii, który przyniósł znaczną ulgę w przewlekłych dolegliwościach. Bezpośrednio po masażu nadal występowały duże zmęczenie i ból mięśni, a także nasilenie migren, jednak towarzyszył temu spokój w głowie.
- Migreny się uspokoiły. Klaudia przestała korzystać z tabletek przeciwbólowych po 5–6 dniach od masażu.
- Znacząco zmniejszył się ból przy stosunku. Zmniejszyła się obfitość i bolesność okresu; ból stał się intensywny, ale krótszy (tylko w pierwszym i ostatnim dniu zamiast przez 6–7 dni).
- Klaudia odczuła ogromne odpuśczenie stresu i stała się dużo bardziej opanowana. Poprawiła się kondycja serca. Nastąpiła zauważalna zmiana wizualna: schudła 4 kg, zmniejszył się obwód brzucha.
- Sen poprawił się radykalnie. Klaudia spała głębiej, szybko zasypiała, rzadziej się wybudzała i budziła się bardziej wypoczęta.
- Mąż zauważył, że Klaudia się zmienia, jest bardziej uśmiechnięta i lepiej wygląda.

Masaż 4: Uwolnienie traumy i wyciszenie

- Czwarty masaż pogłębił pozytywne zmiany, koncentrując się na sferze emocjonalnej i psychicznej.

Przebieg terapii

- Klaudia opisała go jako punkt zwrotny, podczas którego nastąpiły łzy, a następnie śmiech, co doprowadziło do uwolnienia najgorszej traumy z dzieciństwa.
- Liczba migren zmniejszyła się, a te występujące nie były już tak uciążliwe (zmniejszona dawka leków). Zmniejszył się ból przy okresie. Stan serca uległ poprawie, co pozwoliło na zmniejszenie dawki leków.
- Nastąpił radykalny wzrost subiektywnego poczucia szczęścia; Klaudia odczuwała duży spokój ducha, zaczęła doceniać siebie i swoje życie. Jej ciało stało się dużo bardziej zrelaksowane, zniknęły napięcia, które odczuwała.
- **Klaudia zaszła w upragnioną ciążę (po 5 latach starań i planowaniu in vitro).**

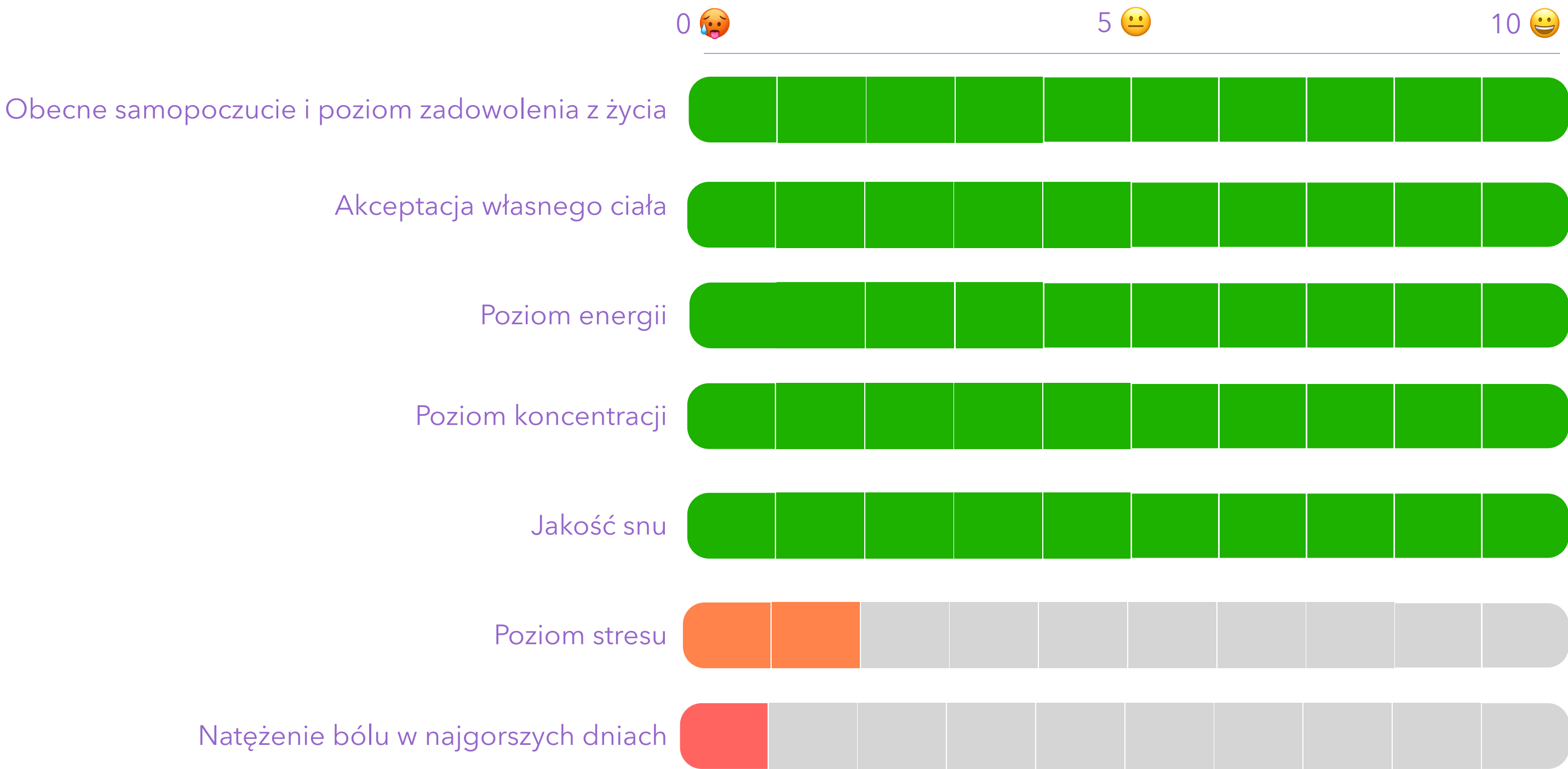
Masaż 5: Utrwalenie zmian

- Po zakończeniu serii pięciu masażów Lomi Lomi Klaudia odnotowała ogromną zmianę w swoim życiu.
- Radykalnie spadła liczba dni bólowych. Najgorsze bóle występowały rzadziej, były słabsze i szybciej przechodziły. Ból można było wytrzymać bez tabletek.
- Klaudia była w stanie radzić sobie ze stresem szybciej i efektywniej, nie tworzyła już w głowie czarnych scenariuszy.
- Przestała brać leki na arytmię. Udało się złagodzić dolegliwości związane z migrenami i bólem pleców oraz bruksizmem.
- Obrzęki limfatyczne ustąpiły, a ciało wyglądało lepiej (potwierdzone przez ubrania i schudnięcie). Klaudia polubiła siebie i jest szczęśliwsza.
- Terapia wpłynęła na poprawę jakości życia, motywując do wprowadzenia zdrowej diety, medytacji, jogi/pilatesu oraz do zmiany pracy.



Rezultaty

Terapia Klaudii była procesem intensywnej, choć nie zawsze komfortowej zmiany.



*Pod koniec sierpnia 2025 roku Klaudia urodziła zdrowego chłopca – Lucasa.

- **Głęboka reakcja detoksykacyjna i somatyczna:** Początkowe masaże wywoływały silne objawy fizjologiczne i emocjonalne (pocenie, zmienna temperatura, rozdrażnienie, a nawet nasilenie arytmii i migren), co wskazuje na intensywną pracę ciała, uwalnianie skumulowanych napięć i zmiany biochemiczne.
- **Lomi Lomi jako narzędzie wspierające pracę z traumą:** Przełom nastąpił po trzecim i czwartym masażu, kiedy uwolnienie traumy z dzieciństwa było bezpośrednio związane z odpuszczeniem fizycznego napięcia i bólu.
- **Spektakularna poprawa jakości życia:** Terapia doprowadziła do radykalnego zmniejszenia chronicznego bólu, poziomu stresu i objawów związanych z endometriozą, umożliwiając ograniczenie lub całkowite odstawienie leków (przeciwbólowych i na arytmię).
- **Wpływ na płodność:** Najbardziej zaskakującym rezultatem było zajście w ciążę po latach nieudanych prób. Klaudia wiąże ten fakt bezpośrednio z odpuszczeniem napięć i traum podczas terapii.
- Klaudia zamierza kontynuować masaże podczas ciąży i po porodzie*.



Joanna



STUDIA PRZYPADKÓW – JOANNA

Wiek

56 lat

Długość trwania objawów

47 lat

Częstotliwość przyjmowania leków przeciwbólowych

Codziennie

Liczba dni z bólem

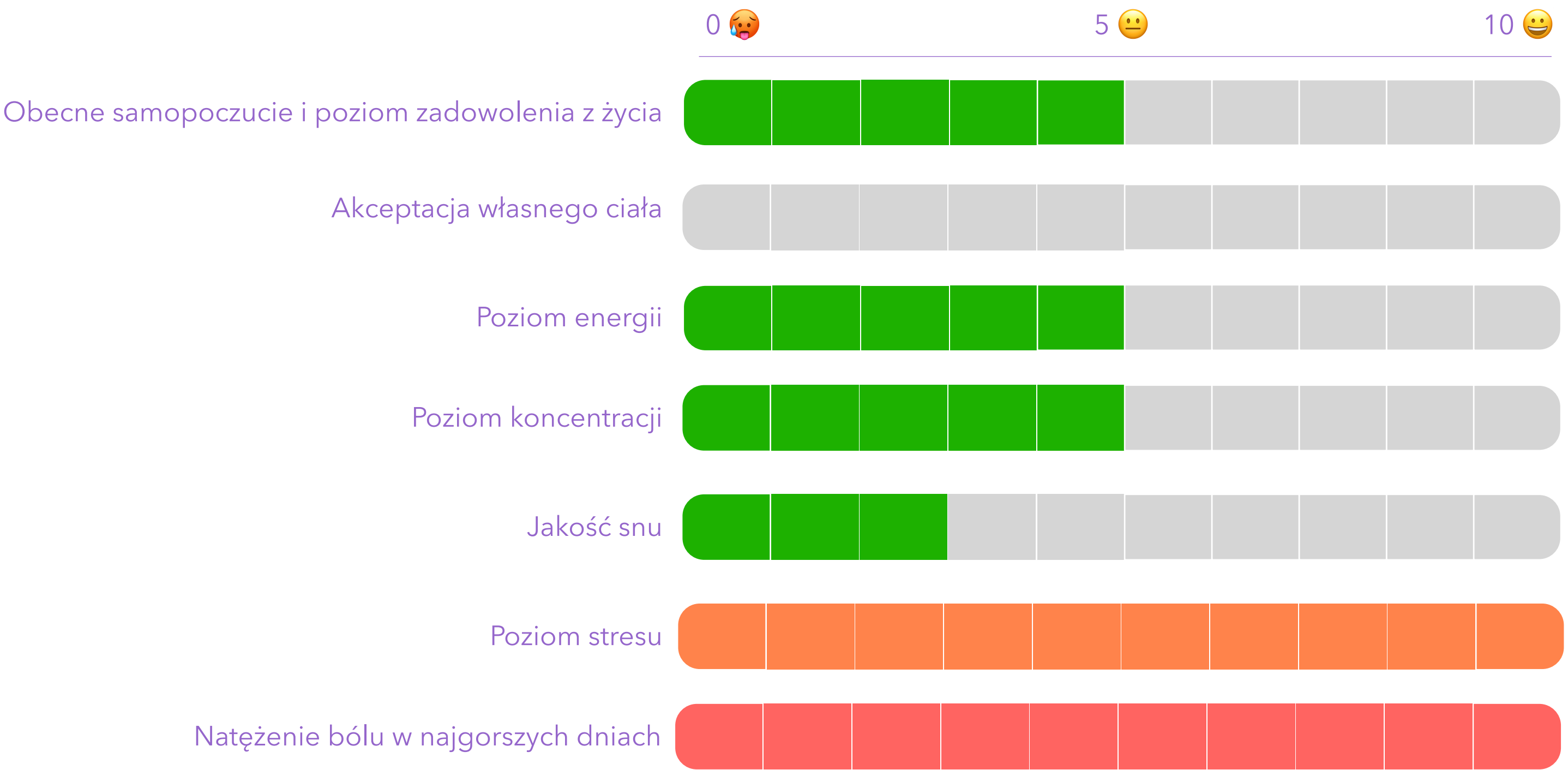
Cały czas

Miesiączki:

„obfite, nieregularne, bolesne, nie jestem w stanie funkcjonować, zdarza się, że mdleję, muszę brać wolne, okres trwa nieraz dwa tygodnie” (stan przed menopauzą)

Cel terapii:

poprawa samopoczucia, zmniejszenie bólu



Joanna

- Joanna ma 56 lat. Przystąpiła do badania z powodu wieloletniego permanentnego bólu. W momencie rozpoczęcia terapii jej codzienna aktywność była znacznie ograniczona – była osobą niepełnosprawną i poruszała się o lasce.
- Długoletni ból:** Cierpiała na ból od dziewiątego roku życia, od pierwszej miesiączki. Doświadczała permanentnego bólu odczuwanego w całym ciele, który utrzymywał się cały czas z różnym natężeniem.
- Opinie lekarzy:** „przejdzie po pierwszym dziecku”. Nie przeszło nawet po trzecim.
- Wielochorowość:** Zmagала się z wieloma schorzeniami, w tym endometriozą (liczne operacje), fibromialgią, dną moczanową, Hashimoto, niedoczynnością tarczycy, niedomykalnością zastawki serca oraz chronicznymi migrenami.
- Leczenie i leki:** Regularnie przyjmowała silne leki, w tym opioidy.
- Walka z bólem:** Oprócz farmakologii ulgę przynosiły jej zimne spreje, okłady, kąpiele i masaże.



STUDIA PRZYPADKÓW – JOANNA

Terapia Joanny ewoluowała od intensywnych reakcji fizjologicznych i bólowych do doświadczenia cudownego relaksu i błogiego spokoju, co zaowocowało redukcją bólu, osiągnięciem stabilizacji emocjonalnej i akceptacją własnego ciała.

Masaż 1: Aktywacja ciała i pierwsze reakcje fizjologiczne

- Tuż po zabiegu Joanna odczuwała zawroty głowy. Czuła wzmożoną potrzebę odpoczynku.
- Bardzo bolały ją głowa i ramiona. W ciele pojawiły się „dziwne kłucia” (odbierała to jako coś w rodzaju porażenia prądem).
- Bardzo często korzystała z toalety (sikanie). Znacznie wcześniej niż poprzednio uwalniała gazy.
- Mimo bólu Joanna czuła pobudzenie i miała świetny humor.
- Oddychanie stało się lżejsze.
- Czuła się bezpieczna i zaopiekowana przez swoją terapeutkę.

Masaż 2: Relaks i wzrost energii

- Drugi masaż odebrała jako „cudowny relaks”. Sesja zaowocowała poczuciem wyraźnego odprężenia.
- Pojawiły się bóle brzucha podobne do miesięczkowych oraz kłucia w ciele.
- Joanna jeszcze częściej korzystała z toalety. Częste oddawanie moczu i biegunki stały się na jakiś czas elementem jej codzienności.
- W kolejnych dniach odczuwała więcej energii, była bardziej zadowolona i spokojna. Ciało było bardzo wypoczęte.

- Joanna zauważyła, że ciało oswajało się z nagością i reakcją na dotyk, co było dla niej ważne. Czuła wdzięczność, że terapia przynosi jej dni bez bólu, co przywraca radość i chęć do życia.

Masaż 3: Błogi spokój i stabilizacja emocjonalna

- Trzecia sesja przyniosła znaczące wyciszenie emocjonalne i poprawę jakości snu.
- Joanna doświadczyła „błogiego spokoju” oraz „wyciszenia ciała i umysłu”.
- Pojawiły się kłucia w jamie brzusznej. W ciągu 5–6 dni po masażu przeszła infekcję/przeziębienie.
- Joanna zaczęła odczuwać większą stabilność emocjonalną; była dużo spokojniejsza, złościła się i irytowała mniej niż zazwyczaj.
- Nastąpiła duża poprawa jakości snu. Joanna chodziła spać regularniej i wcześniej, szybciej zasypiała, głębiej spała, rzadziej się wybudzała i budziła się bardziej wypoczęta.
- Spotkanie z terapeutką określiła jako „spotkanie samej ze sobą” i „reset głowy”. Czuła pełne zaufanie do terapeutki.

Masaż 4: Doznanie metafizyczne i dystans do bólu

- Bezpośrednio po masażu pojawiły się nerwobóle i kłucia w różnych miejscach ciała (od brzucha po plecy).

Przebieg terapii

- Joanna jeszcze częściej korzystała z toalety.
- Ciało uspokoiło się, a reakcje na ból stały się dużo bardziej zdystansowane.
- Joanna odebrała masaż jako doznanie metafizyczne, a dotyk terapeutki jako „dotyk duszy”. Stwierdziła, że masaż Lomi Lomi „leczy traumy” i powinien być przepisywany na receptę na endometriozę i depresję.
- Zwiększyła się jej pewność siebie i chęć do życia.

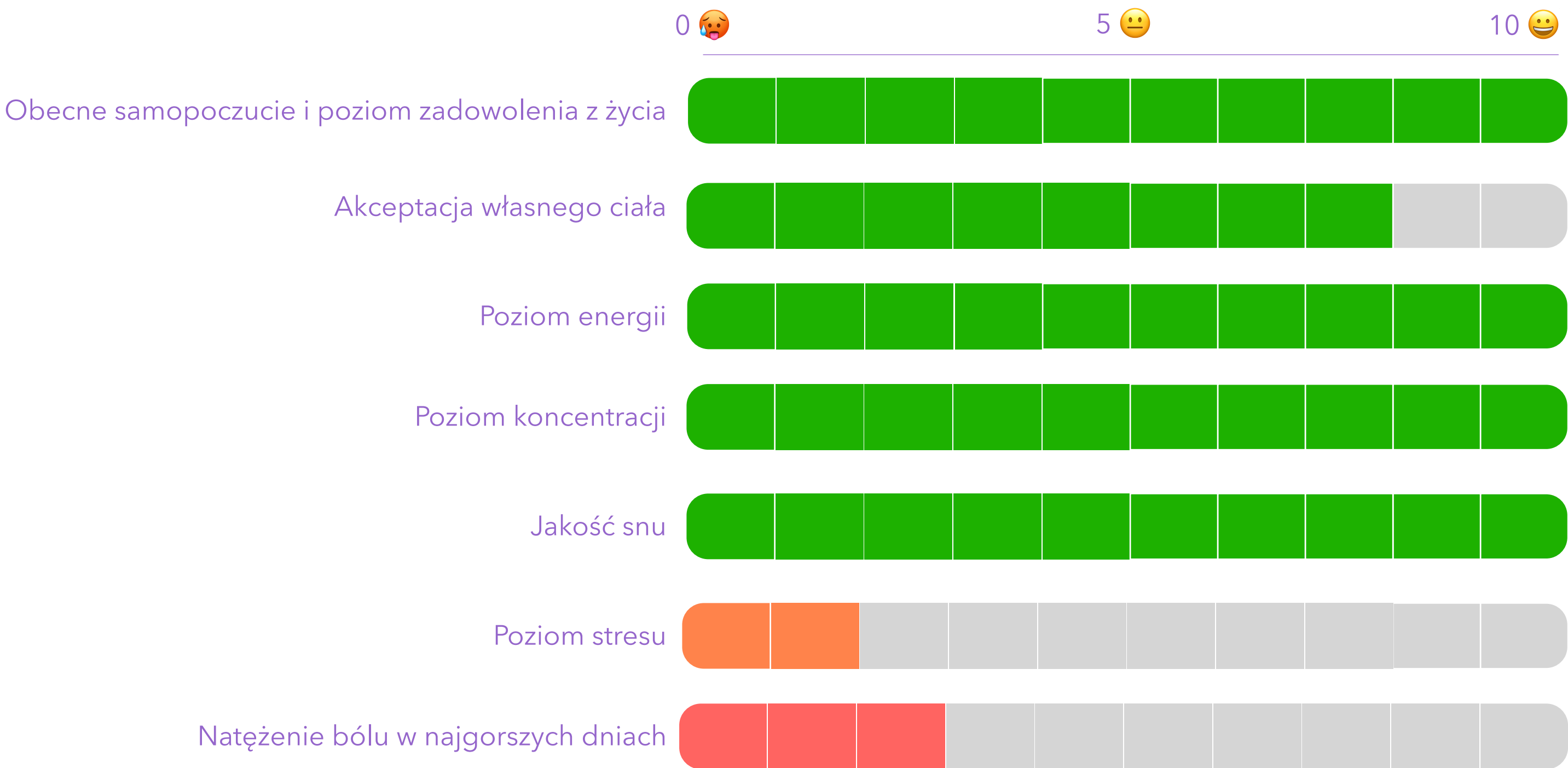
Masaż 5: Domknięcie i akceptacja ciała

- Po piątym masażu ciało było bardziej zrelaksowane. Joanna przestała bać się dotyku.
- Tuż po masażu pojawiły się kłucia w jamie brzusznej.
- Joanna często odwiedzała toaletę. Ciało przez jakiś czas wydzielало brzydki zapach.
- Ból przestał jej przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu.
- Systematyczność zabiegów pozwoliła jej na oswojenie się z dotykiem i z własnym ciałem. Zaznaczyła, że masowanie całego ciała ma znaczenie, ponieważ pacjent jest zaopiekowany „od paluszka stopy do cebulek włosowych”.



Rezultaty

Lomi Lomi w zasadniczy sposób wpłynęło na samopoczucie i zdrowie Joanny.



Joanna zaapelowała do opinii publicznej i środowiska medycznego o szacunek i zaufanie do pacjentek, podkreślając wagę diagnostyki na głębokim poziomie i niebagatelizowania objawów endometriozy.
Joanna przestała chodzić o lasce.

- **Redukcja bólu oraz farmakologii:** Poziom jej „zwykajowego” bólu uległ ogromnej poprawie. Liczba dni bólowych z kategorii „tych gorszych” znacznie się zmniejszyła, bóle występowały rzadziej, były słabsze, szybciej przechodziły. Joanna funkcjonowała dużo lepiej niż wcześniej. Brała zdecydowanie mniej tabletek przeciwbólowych. Dodatkowo terapia pomogła też złagodzić dolegliwości związane z fibromialgią, zmniejszając ataki bólowe i niwelując napięcie w ciele.
- **Poprawa jakości życia i samopoczucia:** W porównaniu do stanu sprzed terapii znacznie poprawiły się jej ogólne samopoczucie i poziom zadowolenia z życia. Poziom energii, wcześniej bardzo słaby, wzrósł radykalnie. Joanna zaczęła zdrowiej jeść, więcej się ruszać i uwierzyła w siebie.
- **Wpływ na emocje i ciało:** Joanna zaczęła odczuwać większą pewność siebie. Miała większą chęć do życia. Wzrosło poczucie własnej wartości. Osiągnęła stabilność emocjonalną, stała się dużo spokojniejsza i mniej się złościła. Zaczęła akceptować własne ciało.
- Według Joanny masaż Lomi Lomi jest terapią, która powinna być dostępna na receptę, nie tylko dla osób z endometriozą, ale także z depresją. Podkreśliła, że dla osoby żyjącej z permanentnym bólem udział w programie jest czymś cudownym, ponieważ „przywraca radość i chęć do życia”.



Agnieszka



STUDIA PRZYPADKÓW – AGNIESZKA

Wiek

48 lat

Długość trwania objawów

20 lat

Częstotliwość przyjmowania leków przeciwbólowych

Nigdy

Liczba dni z bólem

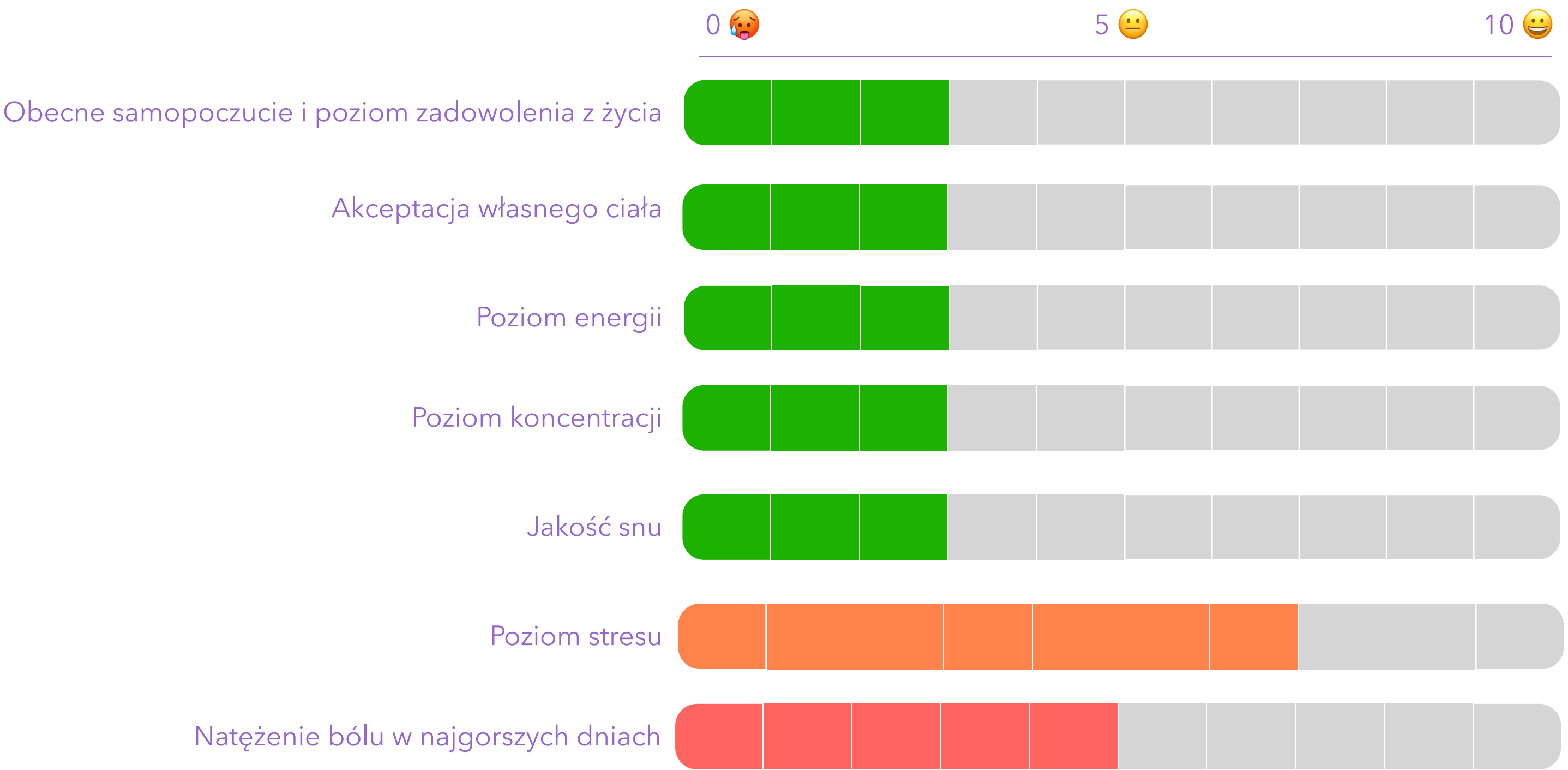
6-10 dni

Miesiączki:

regularne, nie odbiegają od normy, wydłużone cykle związane z fazą menopauzy

Cel terapii:

„chciałabym poczuć się zaopiekowana i rozluźniona, bo każde napięcie nerwowe powoduje dolegliwości bólowe”



Agnieszka

- Agnieszka to 48-letnia księgowa, która od początku miesiączkowania zmagала się z bolesnymi menstruacjami i owulacjami. Intensywne dolegliwości towarzyszyły jej przez ostatnie dwie dekady.
- W 2019 roku, po latach niepowodzeń diagnostycznych i wielu konsultacjach z lekarzami, zdiagnozowano u niej endometriozę IV stopnia z ogniskami na więzadłach krzyżowo-macicznych, odbytnicy, macicy, esicy oraz mnogimi zrostami.
- Przed przystąpieniem do terapii sytuacja zdrowotna pacjentki istotnie wpływała na wszystkie sfery jej życia - ograniczała aktywność zawodową, społeczną i osobistą, wywołując przewlekłe zmęczenie i konieczność nieustannego dbania o stan zdrowia.
- Pacjentka radziła sobie z bólem bez stosowania farmakoterapii, całkowicie rezygnując z leków przeciwbólowych z powodu utraty zaufania do medycyny konwencjonalnej.
- Zamiast tego stosowała ćwiczenia rozluźniające miednicę, okłady z oleju rycynowego, termofor oraz techniki oddechowe. Jakość życia oceniała jako niską - na poziomie zaledwie trzech do czterech punktów w dziesięciostopniowej skali, bo żyła w ciągłym napięciu i bólu.



STUDIA PRZYPADKÓW – AGNIESZKA

Terapia masażem Lomi Lomi przyniosła Agnieszce znaczną redukcję bólu, wzrost energii, poprawę snu oraz głęboki i trwały pozytywny wpływ na jej stan emocjonalny i jakość życia.

Masaż 1: Przebudzenie i głęboka detoksykacja

- Intensywna reakcja detoksykacyjna organizmu – podwyższona temperatura ciała, wzdęcia, gazy, intensywne pocenie się, mętny mocz o silnym zapachu, duże pragnienie i częstsze oddawanie moczu, wyraźne oczyszczanie zatok.
- Natychmiastowa poprawa oddychania – zdecydowane odczucie poprawy w zakresie funkcji oddechowych, co świadczyło o rozluźnieniu napięć nagromadzonych w klatce piersiowej i przeponie.
- Przejściowy ból w okolicy jajnika – pojawienie się charakterystycznego kłującego bólu w okolicy lewego jajnika z torbielą, który szybko minął.
- Głębokie wzruszenie i ulga emocjonalna – silne poczucie ukojenia zarówno fizycznego, jak i duchowego, doświadczenie nieznanej wcześniej delikatności i czułości dotyku, które wzruszyło pacjentkę do łez.
- Znaczący wzrost energii życiowej – wyciszenie umysłu, efektywne odcięcie od nadmiaru bodźców zewnętrznych, wyraźna poprawa koncentracji w pracy, zwiększona energia mimo niesprzyjającej pogody, brak zapotrzebowania na kofeinę.
- Zachcianki smakowe jako reakcja organizmu – nietypowe łączenie smaków (śledź z czekoladą).

Masaż 2: Stabilizacja i uwolnienie emocji

- Łagodniejsze reakcje fizjologiczne – mętny mocz o intensywnym zapachu, zwiększony apetyt, obniżenie temperatury ciała w porównaniu do gwałtownej reakcji po pierwszej sesji.
- Krótkookresowe dolegliwości o zmniejszonej intensywności – chwilowe, nieciągłe ataki kłucia jajnika, przejściowe wrażenie zbliżającej się menstruacji, ale o znacznie mniejszym nasileniu niż przed terapią.
- Objawy infekcji jako reakcja oczyszczająca – pojawienie się łagodnych objawów przypominających przeziębienie (katar, kichanie, delikatny ból gardła), ale o przebiegu znacznie łagodniejszym niż klasyczna infekcja.

- Proces odmrażania emocji z przeszłości – rozpoczęcie ujawniania się intensywnych, dotąd tłumionych emocji, co wymagało dalszego przepracowania na równoległe prowadzonej psychoterapii.
- Wzrost otwartości społecznej – znacznie większa ochota na kontakt z ludźmi, rosnąca otwartość na relacje międzyludzkie, wychodzenie z izolacji.
- Poprawa regeneracji nocnej – wieczorna senność jako naturalna reakcja organizmu, lepszy sen o charakterze regenerującym, samoistne budzenie się przed alarmem budzika.

Masaż 3: Zmiany

- Wzmoczona potrzeba odpoczynku – głęboka senność rozpoczynająca się podczas masażu twarzy i utrzymująca się przez kolejne dni po zabiegu jako reakcja na intensywne procesy wewnętrzne.
- Minimalizacja dolegliwości fizycznych – tylko jednorazowe, krótkie odczucie kłucia jajnika, znaczne zmniejszenie typowych objawów związanych z endometriozą.
- Zwiększona wrażliwość emocjonalna – większa skłonność do płaczu, częstsze wzruszenia, wyższa wrażliwość jako wyraz odkrywania tłumionych emocji i traum z przeszłości.
- Widoczne zmiany w postawie i wyglądzie – wyprostowana sylwetka, autentyczny uśmiech, wyraźne rozluźnienie mięśni twarzy – zmiany zauważone i komentowane przez osoby z bliskiego otoczenia
- Znaczące zmniejszenie objawów przedmiesiączkowych – wyraźnie mniejsze puchnięcie przed miesiączką, łagodniejsze dolegliwości w okresie menstruacyjnym.

Masaż 4: Przełom i przyływ energii

- Odmienne odczucia niż po poprzednich sesjach – zamiast stanu głębokiego medytacyjnego relaksu pacjentka doświadczyła przyływu energii i poczucia wyraźnego ożywienia.
- Minimalizacja dolegliwości bólowych – bardzo delikatne, prawie niezauważalne kłucie jajnika, będące jedynym objawem dyskomfortu.

Przebieg terapii

- Całkowity brak typowych objawów przedmiesiączkowych – brak obrzęków brzucha, brak zjazdu psychicznego i osłabienia, które dotychczas regularnie towarzyszyły temu okresowi cyklu.
- Znaczący wzrost aktywności społecznej – spontaniczna ochota na spotkania z ludźmi, częstsze wychodzenie, otwarcie się na kontakty i nowe znajomości.
- Kluczowy przełom psychoterapeutyczny – rozpoczęcie rzeczywistego, głębokiego przepracowywania trudnych treści omawianych na psychoterapii, świadome zauważanie własnych potrzeb, pozwolenie sobie na przyjmowanie pomocy i wsparcia od innych ludzi.
- Wyraźne rozluźnienie napięć somatycznych – znaczne zmniejszenie napięcia mięśniowego w całym ciele, większa elastyczność i swoboda ruchowa, lepsze radzenie sobie z sytuacjami stresującymi.

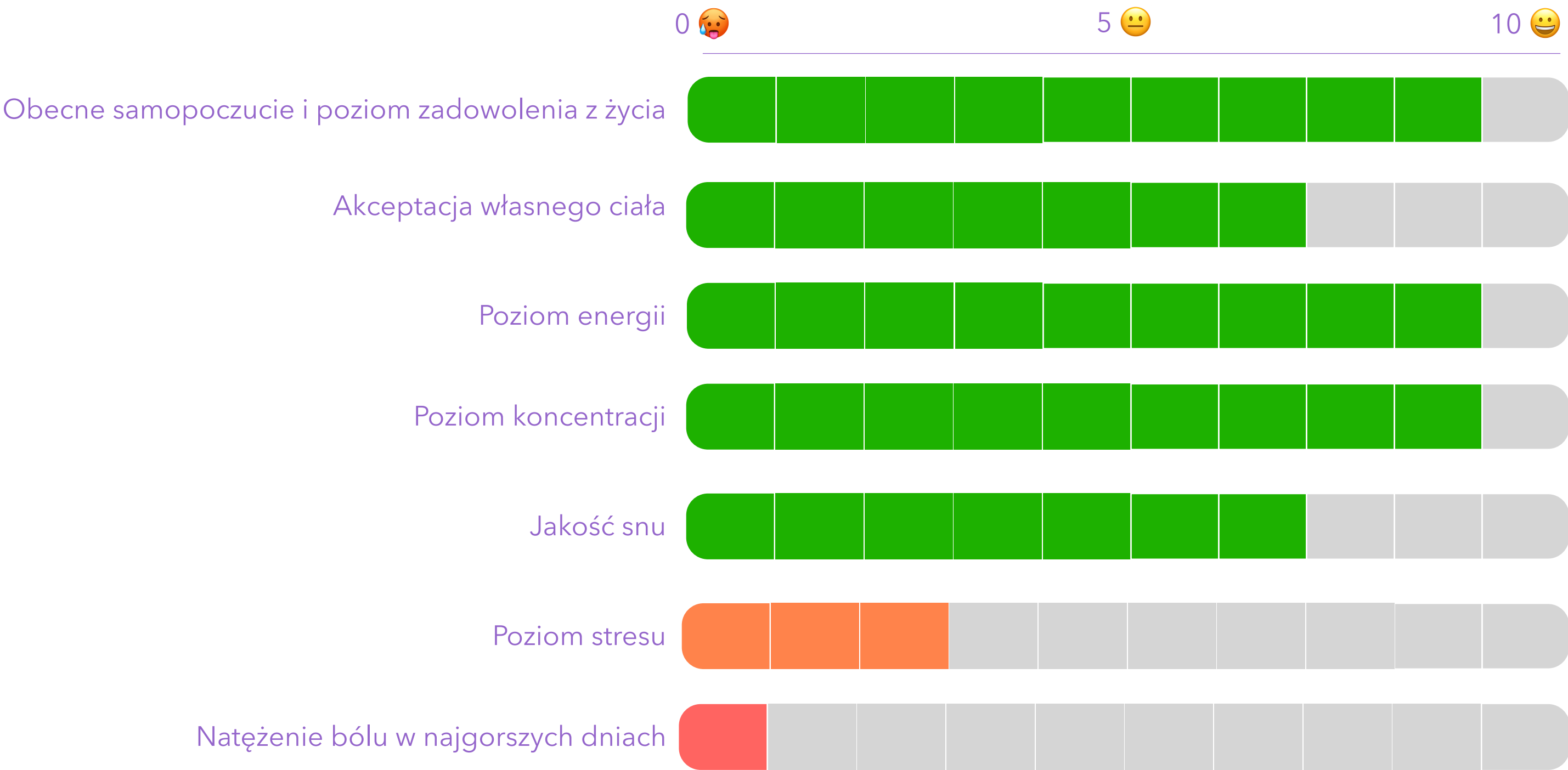
Masaż 5: Utrwalenie zmian

- Świadome, pełne uczestnictwo w doświadczeniu – pacjentka była bardziej obecna w ciele podczas zabiegu, intencjonalnie chłonęła każdą chwilę, mając pełną świadomość, że jest to ostatnia sesja intensywnej terapii.
- Łagodne, standardowe reakcje fizjologiczne – delikatne kłucie jajnika o minimalnej intensywności, zwiększone pragnienie i częstsze sikanie, regularne wypróżnienia – wszystkie odczucia bardzo stonowane.
- Natychmiastowy relaks podczas masażu twarzy – błyskawiczne wyciszenie i głębokie odprężenie w momencie dotknięcia twarzy przez terapeutkę.
- Stabilizacja osiągniętych efektów – utrzymanie wszystkich pozytywnych zmian zaobserwowanych po poprzednich sesjach, brak regresji.
- Poczucie domknięcia procesu – świadomość zakończenia intensywnej fazy terapii połączona z głęboką wdzięcznością za otrzymane wsparcie i transformację.



Rezultaty

Agnieszka doświadczyła wielowymiarowych efektów terapii Lomi Lomi.



Agnieszka uznała Lomi Lomi za technikę delikatną, głęboką i skuteczną, która ma wpływ zarówno na fizjologię, jak i na emocje.

- **Radykalna redukcja natężenia bólu** – dni z nasilonymi dolegliwościami występują rzadziej, ból jest mniej intensywny i trwa krócej, pacjentka radzi sobie z nim całkowicie bez leków przeciwbólowych; nawet w trudniejszych momentach funkcjonowanie jest znacznie lepsze niż przed rozpoczęciem terapii.
- **Znaczący wzrost energii życiowej** – pacjentka odzyskała siłę do codziennych aktywności, przestała zasypiać na siedząco, może czytać książki bez zmęczenia, uczestniczyć w zawodach sportowych z lepszą formą niż kiedykolwiek wcześniej, ma lepszy sen i koncentrację.
- **Akceptacja własnego ciała** – pacjentka postrzega swoje ciało jako niosące mniej napięć, czuje się luźniej i swobodniej, zauważa wyraźne rozluźnienie także w obrębie twarzy.
- **Całkowita eliminacja obrzęków limfatycznych** – ustąpienie obrzęków kostek i stóp, obwód pasa zmniejszył się o 10 centymetrów (z 99 do 89 centymetrów), co świadczy o znacznej poprawie drenażu limfatycznego i ogólnej funkcji organizmu.
- **Odbudowa relacji społecznych i wyjście z izolacji** – pacjentka odnowiła kontakty ze znajomymi, odzyskała ochotę na spotkania i rozmowy, poczuła się częścią społeczności, wyszła z wieloletniej izolacji społecznej.
- **Głęboki przełom emocjonalny i terapeutyczny** – odmrożenie emocji pozwoliło na głębokie przepracowanie trudnych treści na psychoterapii; pacjentka zaczęła świadomie zauważać swoje potrzeby i pozwalać sobie na przyjmowanie pomocy od innych.
- **Wprowadzenie korzystnych zmian w stylu życia** – większe wsłuchiwanie się w potrzeby ciała, wprowadzenie nowych praktyk zdrowotnych (polewanie zimną wodą, masaż wałkiem Lypko, stosowanie moksy), świadome ograniczenie spożycia słodczy.



Marzena



STUDIA PRZYPADKÓW – MARZENA

Wiek

43 lata

Długość trwania objawów

30 lat

Częstotliwość przyjmowania leków przeciwbólowych

Nigdy

Liczba dni z bólem

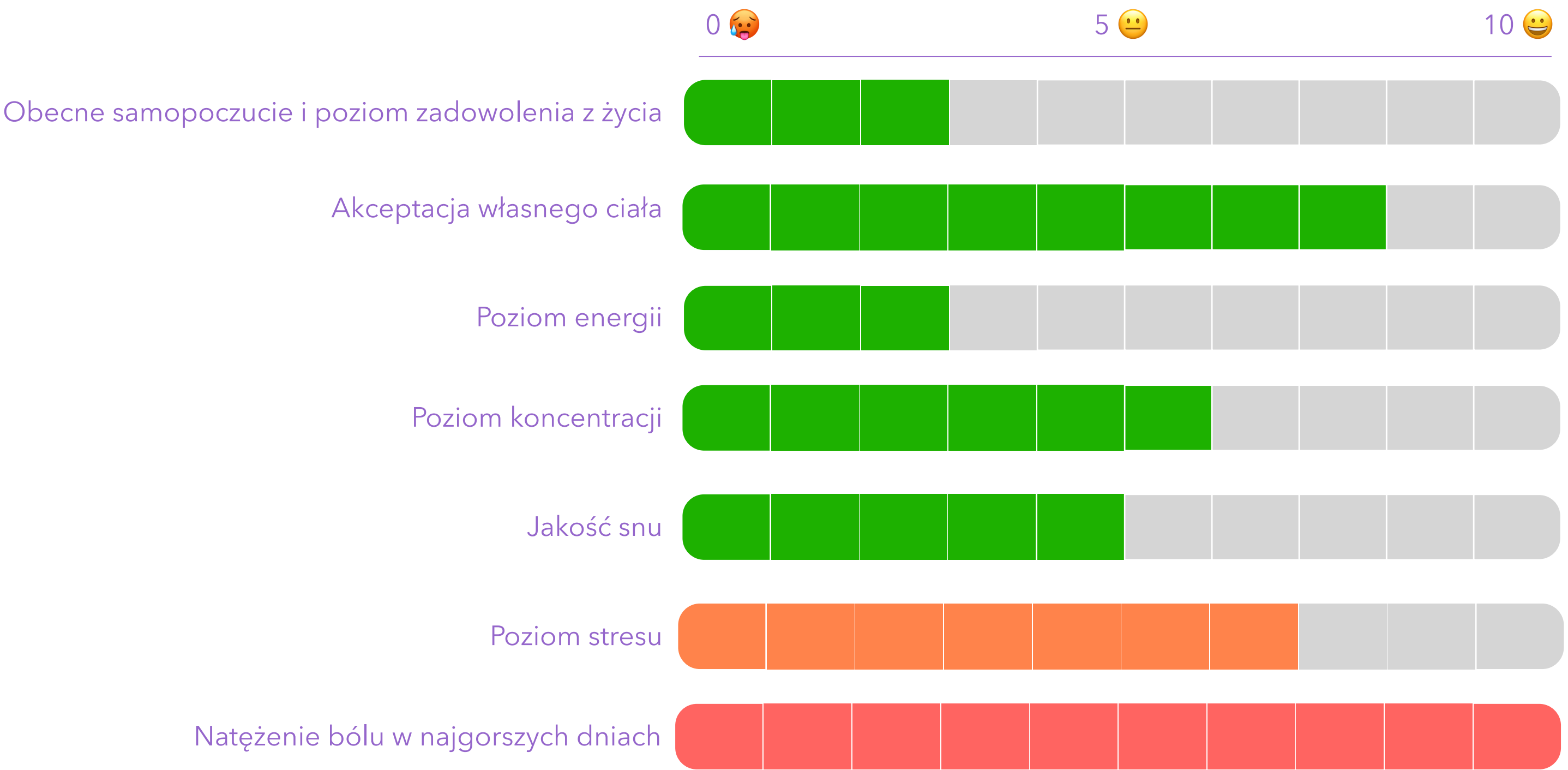
Boli cały czas

Miesiączki:

„bardzo bolesne, obfite, z dużymi skrzepami, często mam mdłości”

Cel terapii:

„Niczego nie oczekuję. Przyzwyczaiałam się żyć z bólem. Są dni, że myślę sobie, że już niedługo czeka mnie menopauza i może bóle znikną”.



Marzena

- Marzena, 42-letnia nauczycielka, zmagająca się z dolegliwościami związanymi z endometriozą przez blisko 30 lat.
Jej sytuacja zdrowotna przed przystąpieniem do badania:
- **Bóle menstruacyjne o ekstremalnym nasileniu:**
Pacjentka doświadczała bólów brzucha, które często uniemożliwiały jej pracę i normalne funkcjonowanie. Ból wybudzał ją w nocy. Był tak intensywny, że wielokrotnie lądowała na pogotowiu ratunkowym.
- **Wieloletnia bezskuteczna terapia farmakologiczna:**
Pomimo przyjmowania licznych leków przeciwbólowych i hormonalnych pacjentka nie uzyskiwała trwałej ulgi. Długoletnie zażywanie leków spowodowało u niej obawy przed przyjmowaniem nadmiernej ilości leków i lęk przed przyjmowaniem hormonalnych leków antykoncepcyjnych, tym bardziej, że poprzednio obserwowała niepokojący postęp zmian na jajnikach.
- **Przeszkody w funkcjonowaniu zawodowym i osobistym:**
Dolegliwości wpływały na jej życie zawodowe, prywatne i rodzinne. Pacjentka unikała spotkań towarzyskich podczas miesiączki, borykała się z poczuciem samotności i brakiem zrozumienia ze strony otoczenia, w tym najbliższych.
- **Obciążenie psychiczne:** Pacjentka cierpiała na depresję nawracającą, zespół DDA, a jej samoocena była niska. Przez lata cierpiała psychicznie z powodu braku akceptacji i zrozumienia swoich dolegliwości. Oceniała swoją jakość życia jako niską, a poziom energii – niezwykle słaby.



STUDIA PRZYPADKÓW – MARZENA

W przypadku Marzeny terapia masażem Lomi Lomi zaowocowała głęboką transformacją fizyczną i mentalną.

Masaż 1: Pierwsza iskra nadziei

- Zmniejszenie bólu: Po pierwszym masażu znacznie zmniejszył się ból brzucha. Pacjentka zanotowała, że ból nie wybudził jej ze snu – pierwszy raz od wielu lat. W nocy spała najlepiej od bardzo długiego czasu, a głębokość snu była zupełnie inna niż wcześniej.
- Fizyczne ustępowanie objawów: Brzuch stał się widocznie mniejszy, pacjentka odczuwała wyraźną pustkę w brzuchu (zamiast poczucia, że coś jej zalega), lepiej jej się oddychało. O 90% zmniejszył się ból zębów – efekt uboczny endometriozy, z którym pacjentka się zmagала.
- Emocjonalny przełom: W trakcie masażu pacjentka rozplakała się. Po masażu poczuła znaczną ulgę i uznała, że pojawiło się dla niej „światło w tunelu”. Poczula się wysłuchana, zaakceptowana i zrozumiana.
- Zmiana świadomości i motywacja do działania: Po pierwszym masażu pacjentka podjęła szereg samodzielnych działań zmierzających do poprawy zdrowia – zaczęła pić olej lniany o właściwościach przeciwzapalnych, dobierać zdrowszą dietę, masować sobie brzuch, a wszystko – jak sama mówiła – „z miłości do siebie”.

Masaż 2: Głębokie zmiany

- Pobudka bez bólu brzucha: Po drugiej sesji pacjentka obudziła się bez bólu brzucha – doświadczenie, które samo w sobie było ogromnym zaskoczeniem i radością. Czula również wydzielinę z pochwy o konsystencji przypominającej budyń śmietankowy – znak procesów oczyszczających zachodzących w ciele.
- Głęboki relaks na wielu poziomach: Pacjentka opisała masaż jako doświadczenie, w którym czuła się „kosmosem”, do którego masaż dotarł „nawet tam, w jakąś otchłań, w jakieś nieznane rejony mojej istoty”. Czasem miała wrażenie, że jest masowana przez dwie osoby – czuła cztery dłonie.

- Zmiany w trybie życia i świadomości: Pacjentka zaczęła „być”, zamiast „działać”. Zwolniła i zaczęła być bardziej uważna na swoje odczucia. Zmieniła dietę (zrezygnowała z kiszzonek, zaczęła pić zakwas z buraków), zaczęła czytać książki o endometriozie.
- Obserwacja siebie i moc sprawczości: Po drugim masażu pacjentka poczuła, że ma wpływ na to, co się dzieje z jej ciałem. Zauważyła także, że bardzo obciąża swoje ciało i potrzebuje więcej odpoczynku.

Masaż 3: Zmiany pogłębiają się

- Intensywna reakcja detoksykacyjna: Po trzecim masażu pacjentka doświadczyła dnia detoksu – obudziła się z bólami całego ciała, jakby po niej „przejechał walec”. Całą dobę spędziła w łóżku, nie mając na nic sił. Uznała to za oznakę głębokich procesów oczyszczających.
- Miesiączka pojawiła się wcześniej niż zwykle, ale dolegliwości bólowe przed miesiączką były prawie nieodczuwalne.
- Zmiana postrzegania siebie: Pacjentka zaczęła czuć się „piękniejsza wewnątrz i zewnątrz”, pojawił się „żeński pierwiastek” – chęć noszenia sukienek, biżuterii, bycia bardziej „miękką” i powrotu do kreatywnych aktywności.

Masaż 4: Zmiana perspektywy

- Mimo stresu związanego z nową pracą i zmianami życiowymi ból pacjentki się zmniejszył i stał się mniej dokuczliwy. „Brzuch ciężowy” również się zmniejszył. Pacjentka nie musiała sięgać po leki przeciwbólowe.
- Pozytywna perspektywa i energia do działania: Po czwartym masażu pacjentka czuła jeszcze większy optymizm, pojawiła się chęć do życia, działania i tworzenia. Marzena zmieniła perspektywę z „coś jest nie tak” na „mogę sobie pomóc”.

Przebieg terapii

- Istotne zmniejszenie dolegliwości: Miesiączki stały się znacznie mniej bolesne, a skrzepy – o wiele mniejsze niż wcześniej. Ból nie wybudzał już pacjentki w nocy, co radykalnie poprawiło jakość snu i regeneracji.
- Obserwacja i świadoma edukacja: Pacjentka bardziej intencjonalnie obserwowała siebie, wyłapywała momenty, kiedy się „zajeżdża”, bardziej słuchała potrzeb swojego ciała (więcej snu, unikanie ostrych potraw). Pielęgnowała znajomości, w których mogła być „po prostu sobą”, i zrezygnowała z kontaktów, które jej nie służyły.

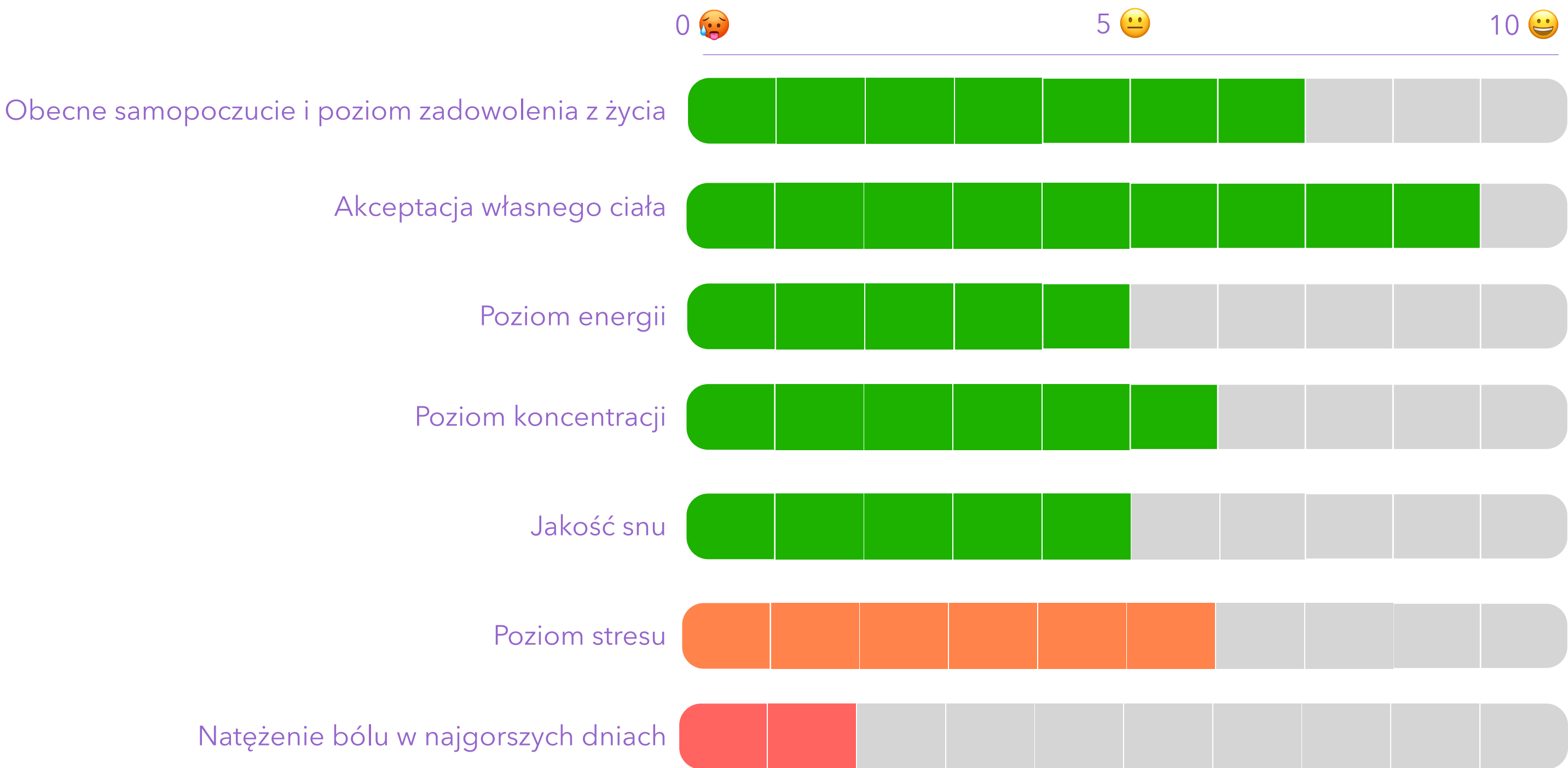
Masaż 5: Domknięcie transformacji

- Ostatni masaż dodał pacjentce energii i rozładował napięcie.
- Pacjentka odnotowała, że „zniknął brzuch ciężowy”. Pomiar obwodu brzucha przed masażem pokazał 83 cm, a po całej terapii – 76 cm.
- Nastąpiło dalsze zmniejszenie bólu i ilości oraz wielkości skrzepów i bólu: Zdarzały się momenty, kiedy pacjentka nie czuła, że ma okres. Ból nie wybudzał jej już w nocy.
- Zmiana podejścia do zdrowia i zdolność samoobserwacji: Pacjentka wdrożyła szereg zmian w stylu życia – zmieniła dietę, zaczęła regularnie spacerować, masować sobie codziennie brzuch.
- Głębokie zmiany psychiczne i duchowe: Pacjentka opisała, że czuje się „bardziej kobieco”, ma ochotę na sukienki i kolczyki, odczuwa „żeński pierwiastek”. Poczula, że akceptuje siebie, a swoje starania zaczęła motywować „miłością do samej siebie”.



Rezultaty

Terapia doprowadziła do namacalnych zmian w zdrowiu i samopoczuciu.



„Terapia bardzo mi pomogła, bo zaczęłam bardzo obserwować siebie. Dużo się o sobie dowiedziałam. Mogłam się zatrzymać. Być bardziej w chwili obecnej. Reagować na swoje potrzeby. Mogłam podjąć inne decyzje”.

- **Radykalne zmniejszenie fizycznego bólu:** Dolegliwości bólowe uległy znacznej redukcji. Pacjentka niemal całkowicie zrezygnowała z leków przeciwbólowych.
- **Zmiana jakości i rytmu miesiączek:** Cykl menstruacyjny ustabilizował się – co 28 dni zamiast nieprzewidywalnie co 22 dni (wcześniej pacjentka miała wrażenie, że cały czas miesiączkuje). Skrzepy zmniejszyły się drastycznie, a ból w trakcie okresu stał się nieporównywalnie mniejszy.
- **Fizyczne zmniejszenie objawów:** Znikł „brzuch ciężowy” (obwód zmniejszył się o 7–10 cm), pacjentka oddychała lepiej, zmniejszył się ból zębów i inne bolesne symptomy endometriozy.
- **Poprawa snu i energii:** Pacjentka spała głębiej i nie budziła się już z powodu bólu. Jej poziom energii znacznie się poprawił, chociaż nadal potrzebuje więcej odpoczynku niż wcześniej.
- **Transformacja psychiczna i emocjonalna:** Pacjentka poczuła się bardziej zaakceptowana i rozumiana. Odkryła moc samoobserwacji, nauczyła się przepuszczać emocje, zamiast je tłumić, odbudowuje relację z własnym ciałem. Depresja zmniejszyła się, wzrósł poziom optymizmu.
- **Zmiana stylu życia i świadomości zdrowotnej:** Pacjentka świadomie zmieniła swoją dietę (wprowadziła przeciwzapalne produkty, zrezygnowała ze śmieciowego jedzenia), regularnie się masuje, częściej słucha potrzeb swojego ciała.



Zuzanna



STUDIA PRZYPADKÓW – ZUZANNA

Wiek

35 lat

Długość trwania objawów

15 lat

Częstotliwość przyjmowania leków przeciwbólowych

Kilka razy na tydzień

Liczba dni z bólem

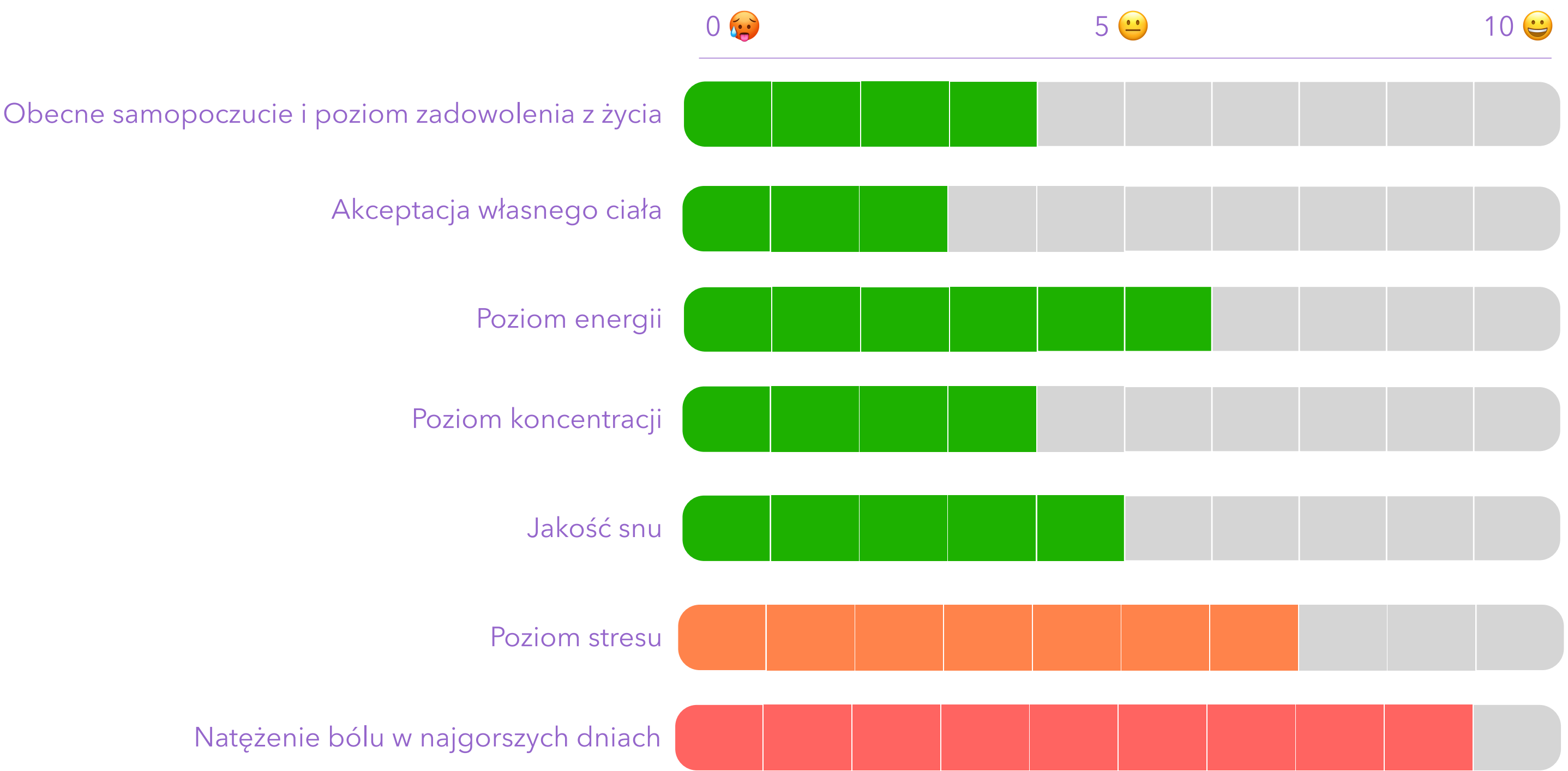
Boli cały czas

Miesiączki:

„Trwają nawet dwa tygodnie, bez leków przeciwbólowych nie funkcjonuję w ogóle”.

Cel terapii:

„Odprężenie. Jeśli to możliwe – zarówno w ciele, jak i w głowie”.



Zuzanna

- Zuzanna, 35-letnia architektka wnętrz, zgłosiła się do programu badawczego, aby sprawdzić, czy masaż Lomi Lomi pomoże jej w radzeniu sobie z permanentnym bólem oraz czy poprawi jej samopoczucie.
- Choroba bardzo obciążała jej życie prywatne, zawodowe i rodzinne, wywierając szczególnie silny wpływ na psychikę.
- Z powodu długotrwałych ciężkich stanów chorobowych i operacji zmuszona była zminimalizować aktywność fizyczną, co utrudniało jej akceptację własnego ciała.
- Zuzanna musiała przejść kilka rozległych i nieplanowanych operacji (m.in. dwukrotna resekcja jelita cienkiego – w 2012 r. z powodu zrostów oraz silnego krwotoku wewnętrznego w 2020 r.).
- Zmagająca się z bólami brzucha i głowy, przy czym bóle brzucha wywoływały ogromny dyskomfort. Blizny pooperacyjne powodowały silne bóle napięciowe, „szarpania” i kłucie w brzuchu.
- Zuzanna miała nieregularne miesiączki. Niektóre trwały nawet trzy tygodnie. Czasami przez kilka miesięcy nie miała okresu wcale.



STUDIA PRZYPADKÓW – ZUZANNA

Terapia Zuzanny to historia przełamywania obaw i nabierania zaufania, co prowadziło do głębszego relaksu i stopniowej poprawy stanu zdrowia i samopoczucia.

Masaż 1: Wzrost energii i poczucie zaopiekowania

- Po pierwszym masażu Zuzanna odczuła euforię i natychmiastowy zastrzyk energii, który jednak z czasem osłabł.
- Odczuwała delikatny ból głowy oraz ból w okolicach lewego jajnika.
- Zauważyła, że zaczęła zdecydowanie lepiej oddychać.
- Znacznie częściej niż dotychczas odwiedzała toaletę.
- Była zaskoczona jakością masażu, jego wpływem na ciało i ogromnym spokojem terapeutki.

Masaż 2: Wyciszenie, uruchomienie zmian w organizmie

- Reakcja po drugim masażu była odmienna od pierwszej. Zamiast euforii i gotowości do działania masaż zadziałał wyciszająco. W porównaniu do pierwszej sesji Zuzanna miała dużo mniej energii.
- Dobę po masażu pojawił się dość silny ból głowy.
- Poczuła, że jej ciało zaczyna wydzielać dziwny, dość nieprzyjemny zapach, który utrzymywał się przez następne dni. Nadal dużo piła. Skóra pozostawała przesuszona.
- Zuzanna miała wrażenie, że jest bardziej opanowana i mniej porywcza.

- Zaczęła intensywnie zastanawiać się nad tempem swojego życia i brakiem dbałości o ciało i umysł. Nabrała przekonania, że to, co robi teraz, jest jej bardzo potrzebne.

Masaż 3: Emocje i ulga w bólu

- Trzeci masaż odbył się w momencie, gdy Zuzanna nie czuła się najlepiej. W tym czasie mierzyła się z uciążliwymi, wielodniowymi bólami podbrzusza, brzucha i głowy, które zaczęły się niedługo przed samą sesją.
- Masaż bardzo ją wyciszył, a terapeutka dostosowała technikę, by zmaksymalizować efekt terapeutyczny.
- Po masażu Zuzanna odczuwała bardzo uciążliwy ból podbrzusza i całego brzucha.
- Nieprzyjemny zapach ciała utrzymywał się długo po masażu.
- Doświadczała większego niż dotychczas rozchwiania emocjonalnego, była bardziej rozdrażniona i płaczliwa.
- Ból po kilku dniach zelżał. Zuzanna zauważyła też, że głowa boli ją rzadziej i słabiej.

Masaż 4: Głęboki spokój i przełom w kontroli bólu

- Zrozumienie procesu i zaufanie do terapeutki pozwoliły podczas czwartej sesji na głębszy relaks. Zuzanna uwierzyła w przeciwstresowe i rozluźniające właściwości masażu.

Przebieg terapii

- Podchodziła do masażu z dużo większym spokojem, wiedząc, czego może się spodziewać.
- Po masażu odczuwała niewielki ból brzucha.
- Zapach ciała nadal był inny, ale mniej intensywny niż po poprzednich sesjach.
- Zauważyła, że w jej życiu pojawiają się dłuższe momenty, podczas których nic ją nie boli. Ataki bólu wciąż się pojawiały, ale ich intensywność była dużo słabsza, a czas trwania krótszy niż zwykle.
- Zaczęła bardziej dbać o dobry sen. Zaczęła pracę nad odpuszczeniem kontroli.

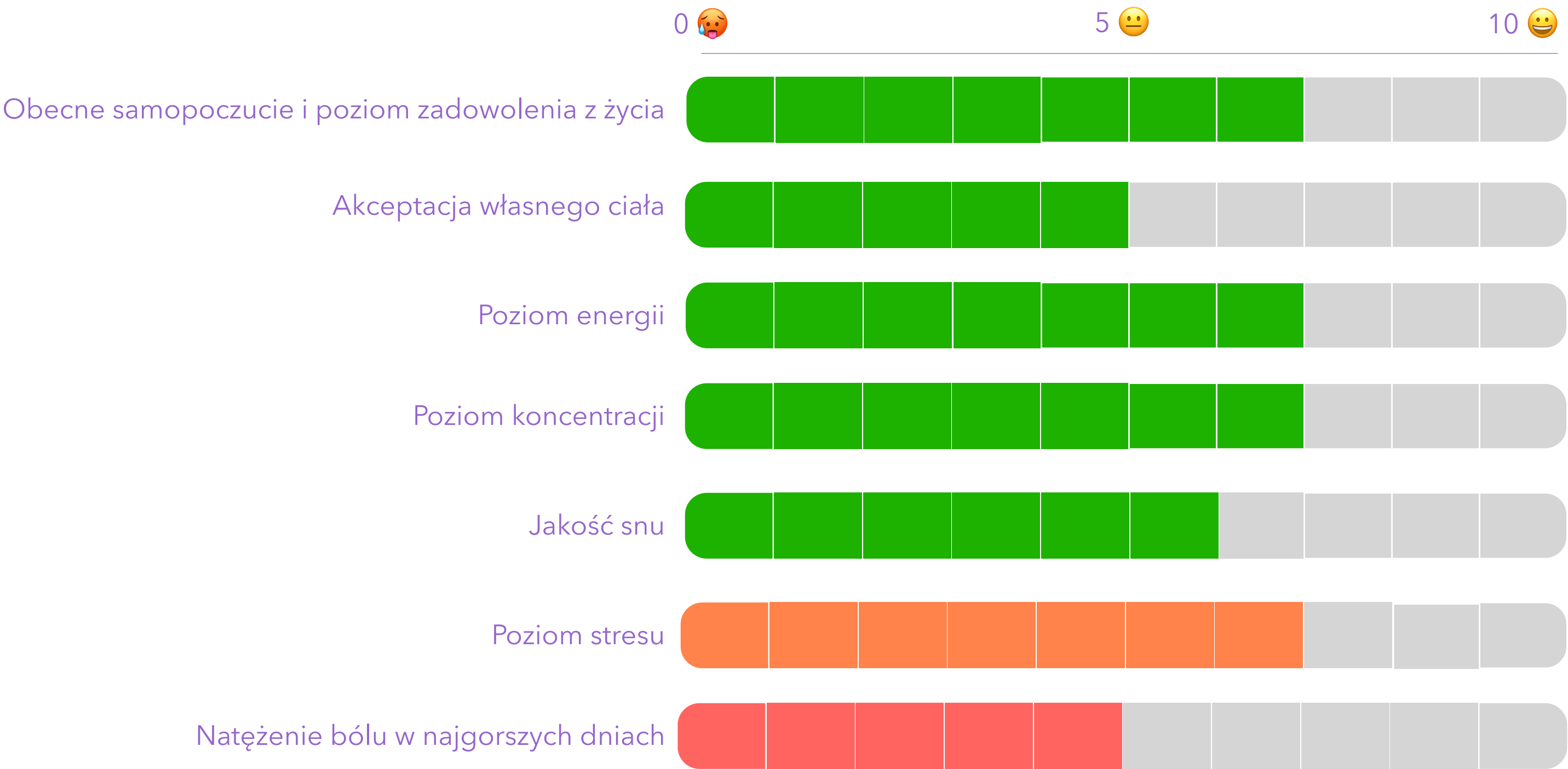
Masaż 5: Zaufanie i głęboki relaks

- Ostatni masaż był dla Zuzanny ukoronowaniem procesu osvajania, przełamywania się i nabierania zaufania. Pozwoliło to osiągnąć poczucie głębokiego relaksu.
- Zuzanna odczuwała ból brzucha i napięcie, głównie w okolicach jajników.
- Zaobserwowała wzmożone oddawanie moczu oraz inny zapach ciała.
- Potrzeba kontroli przestała być najważniejszą sprawą w życiu.



Rezultaty

Terapia masażem Lomi Lomi przyniosła Zuzannie znaczną poprawę w radzeniu sobie z bólem.



Po terapii Zuzanna odczuwała znacznie wyższy niż dotychczas poziom zadowolenia z życia.

- **Ból:** Poziom „zwykajowego” bólu uległ wyraźnemu obniżeniu. Najgorsze, najbardziej bolesne dni występowały rzadziej. Ataki bólowe były słabsze, szybciej przechodziły i pojawiły się dni całkowicie wolne od bólu, co było dla niej nowością. Nawet w dniach, gdy odczuwała ból, jej codzienne funkcjonowanie było lepsze niż przed terapią.
- **Sen i energia:** Nastąpiła znacząca poprawa jakości snu. Zuzanna stwierdziła, że śpi głębiej, rzadziej wybudza się w nocy, a rano czuje się bardziej wypoczęta i ma więcej energii. Poziom energii po terapii oceniała jako znacznie wyższy.
- **Stan emocjonalny i stres:** Pomimo okresowej chwiejności emocjonalnej po trzecim masażu terapia przyczyniła się do zmiany mentalnej, przynosząc jej większy spokój. Zuzanna stwierdziła, że jest spokojniejsza i mniej się złości i irytuje niż zazwyczaj.
- **Wpływ na życie:** Wejście w świat Lomi Lomi skłoniło ją do skierowania większej uwagi na siebie, swoje ciało i „wewnętrzny dobrobyt”. Zaczęła wprowadzać zmiany dotyczące zdrowia, m.in. starając się lepiej dbać o sen i mniej wszystko kontrolować.



Dyskusja: badanie na tle tego, co już wiemy



Przeprowadzone badanie, dotyczące wpływu masażu Lomi Lomi na redukcję bólu i poprawę jakości życia u kobiet z endometriozą, przyniosło obiecujące rezultaty, które zasługują na głęboką analizę w kontekście aktualnej wiedzy naukowej. Wyniki nabierają szczególnego znaczenia wobec rosnącej świadomości tego, że endometrioza to jedna z najbardziej niedocenianych chorób ginekologicznych współczesności.

Interpretacja wyników

- Analiza danych zebranych podczas badania ujawnia spektakularną skuteczność terapii Lomi Lomi w łagodzeniu objawów endometriozy.
- Najważniejszym odkryciem była **drastyczna redukcja poziomu bólu chronicznego**.
- Odsetek kobiet zgłaszających całkowity brak bólu wzrósł ponaddwukrotnie. Ta znacząca poprawa utrzymywała się w czasie, sugerując długotrwałe przywracanie równowagi fizjologicznej organizmu.
- Równie istotne były zmiany w funkcjonowaniu psychospołecznym. Systematycznie rósł poziom energii badanych, przy czym niemal połowa kobiet (49,3%) oceniała swój poziom energii na 8 lub więcej. Jakość snu radykalnie wzrosła, osiągając średnią 7,81 po trzecim masażu.
- Zmiany te przekładały się bezpośrednio na funkcjonowanie zawodowe i osobiste – kobiety zgłaszały mniejsze zapotrzebowanie na zwolnienia lekarskie, lepszą koncentrację oraz poprawę relacji interpersonalnych.
- Szczególnie znamienne były przypadki indywidualne, jak historia Klaudii, która po terapii nie tylko zredukowała ból z 10/10 do 1/10 i odstawiła leki na arytmię, ale także zaszła w upragnioną ciążę, oraz przypadek Joanny, która przez lata zmagala się z permanentnym bólem 10/10 i uzależnieniem od opioidów, a po terapii osiągnęła stabilny poziom bólu 3/10 i drastycznie zmniejszyła stosowanie leków.
- Przypadki te ilustrują holistyczny charakter oddziaływania masażu Lomi Lomi.

Możliwe mechanizmy działania

Mechanizmy terapeutycznego działania masażu Lomi Lomi są wielowymiarowe i kompleksowe.

- **Redukcja stanu zapalnego i wsparcie odporności.** Masaż Lomi Lomi polega na delikatnych, płynnych ruchach, które przypominają fale oceanu – i właśnie w taki sposób mogą uspokajać miejsca w ciele dotknięte przewlekłym bólem oraz zapaleniem związanym z endometriozą. Uczestniczki badania zauważyły, że regularne masaże pomagają im odczuć mniejszy obrzęk i ciężkość w ciele. To tak, jakby układ odpornościowy dostawał impuls do „posprzątania bałaganu” powodowanego przez chorobę.
- **Uwolnienie napięcia w głębokich tkankach.** Endometrioza wymusza na ciele ciągły stan spięcia – tworzą się zrosty, które ograniczają swobodę ruchu i mogą przeszywać bólem brzuch czy miednicę. Lomi Lomi działa jak „rozplątywanie supełów” w ciele – masażysta pracuje nie tylko dłońmi, ale też przedramionami, dociera głębiej, pozwala rozluźnić napięte miejsca i dać ciału swobodę ruchu, którą często zabiera choroba.
- **Modulacja układu nerwowego.** Podczas masażu bardzo szybko można poczuć, że stres zaczyna topnieć. Lomi Lomi wprowadza ciało w stan głębokiego relaksu – zwalnia oddech, serce bije spokojniej, a poziom stresu spada nawet z 8 na 2 w skali do 10! Dla wielu kobiet z endometriozą taki relaks to coś, czego nie doświadczały przez lata – masaż oferuje wyciszenie układu nerwowego, który przez chorobę jest często pobudzony i przestymulowany.
- **Uwolnienie endorfin.** Podczas masażu Lomi Lomi w ciele uwalniają się endorfiny – nasze własne, naturalne środki przeciwbólowe. Dla niektórych uczestniczek masaż okazał się wręcz przełomowym doświadczeniem, przynosząc ulgę nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie; wiele kobiet mówiło o poczuciu „oswobodzenia” i „zrzucenia traumy”, a masaż wprowadzał je w stan głębokiego wyciszenia.
- **Poprawa krążenia i regulacja hormonalna.** Każdy ruch masażysty poprawia krążenie, dzięki czemu krew łatwiej dostarcza tlen i potrzebne składniki wszędzie tam, gdzie są potrzebne. Głęboka relaksacja może być pomocna nawet w wyrównaniu hormonów, które w przypadku endometriozy często są rozregulowane. Niektóre kobiety zauważyły, że ich cykle menstruacyjne po masażach stały się łagodniejsze, krótsze, a ból mniej dokuczliwy.
- **Wymiar psychosomatyczny.** Masaż Lomi Lomi to nie tylko praca z ciałem, ale też wzmocnienie odczucia troski, uwagi i akceptacji. Korzenie tej techniki sięgają hawajskiej filozofii uzdrawiania, gdzie liczy się dobrostan fizyczny i emocjonalny. Uczestniczki badania często podkreślały, że podczas masażu czuły się bezpieczne, zaopiekowane, że wreszcie ktoś naprawdę je rozumie i wysłuchuje. To jest niezwykle ważne, bo w tej chorobie kobiety nieraz czują się osamotnione, a ich odczucia bywają wyśmiewane i bagatelizowane.

Porównanie z innymi badaniami

Wyniki są zgodne z rosnącą liczbą publikacji wskazujących na skuteczność terapii komplementarnych w endometriozie. Przegląd Mazur-Biały (2024) potwierdza, że terapie manualne mogą przynosić znaczącą ulgę w bólu i poprawę jakości życia. Kompleksowa terapia manualna prowadziła do 30,76% redukcji bólu oraz poprawy w zakresie kontroli, bezradności i dobrostanu emocjonalnego.

Wurn i współpracownicy udokumentowali, że intensywne sesje terapii manualnej prowadziły do poprawy cyklu menstruacyjnego i zmniejszenia dysmenorrhei (bolesnych miesiączek). Choć protokół Lomi Lomi był mniej intensywny (5 sesji w odstępach dwutygodniowych), zaobserwowane efekty były porównywalne lub lepsze, co sugeruje szczególną efektywność holistycznego, powtarzalnego podejścia.

Del Forno i zespół (2022) wykazali skuteczność masażu Thiele w zakresie dyspareunii (bólu odczuwanego przed, w trakcie lub po stosunku seksualnym) i bólu miednicy. W niniejszym badaniu również odnotowano poprawę w dysfunkcjach seksualnych, przy czym Lomi Lomi oferowało dodatkową korzyść systemowego wpływu na całe ciało.

W kontekście polskim system KOS-Endo (Kompleksowy System Opieki nad pacjentką z endometriozą), wprowadzony w lipcu 2025 roku, koncentruje się na leczeniu operacyjnym i farmakologicznym. Wytyczne ESHRE (Europejskie Towarzystwo Rozrodu Człowieka i Embriologii) podkreślają, że niektóre kobiety mogą odnieść korzyści z terapii komplementarnych w postaci poprawy jakości życia. Niniejsze badanie dostarcza empirycznych dowodów na skuteczność masażu Lomi Lomi jako uzupełnienia tradycyjnego leczenia.

Źródła:

1. A. Mazur-Biały i in., *Holistic Approaches in Endometriosis - as an Effective Method of Supporting Traditional Treatment: A Systematic Search and Narrative Review*, 23 lipca 2024 [online] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11527925/> [dostęp: 18 listopada 2025].
2. A. Mazur, *Endometrioza - niewidzialna choroba kobiet. Czy jest wyleczalna i czy można zająć w ciąży?*, 16 października 2024 [online] <https://www.medme.pl/choroby/endometrioza,129.html> [dostęp: 18 listopada 2025].
3. Portal Neuroexpert, *Endometrioza* [online] https://neuroexpert.org/encyklopedia/endometrioza/#google_vignette [dostęp: 18 listopada 2025].
4. Serwis Gov.pl, *Leczenie endometriozy - bezpłatna kompleksowa opieka* [online] <https://www.gov.pl/web/zdrowie/leczenie-endometriozy-bezplatna-kompleksowa-opieka> [dostęp: 18 listopada 2025].
5. Wikipedia, *Endometriosis* [online] <https://en.wikipedia.org/wiki/Endometriosis> [dostęp: 18 listopada 2025].
6. Nasz Bocian / InviMed, *Endometrioza. Nowe wytyczne w zakresie diagnozy i leczenia endometriozy* [online] <https://nasz-bocian.pl/nielplodnosc/endometrioza-nowe-wytyczne-w-zakresie-diagnozy-i-leczenia> [dostęp: 18 listopada 2025].
7. Fundacja Pokonać Endometriozę, *Centra leczenia endometriozy* [online] <https://pokonacendometrioze.pl/centra-leczenia-endometriozy/> [dostęp: 18 listopada 2025].



DYSKUSJA

Implikacje praktyczne

Wyniki mają istotne implikacje dla praktyki klinicznej. Masaż Lomi Lomi może być rekomendowany jako bezpieczna metoda wspomagająca, szczególnie dla pacjentek z nietolerancją leczenia hormonalnego, oczekujących na zabieg operacyjny, mających ograniczony dostęp do specjalistycznej opieki oraz poszukujących holistycznego podejścia, które uwzględnia aspekty psychiczne.

Dla systemu zdrowia włączenie masażu do programów leczenia mogłoby przynieść korzyści ekonomiczne poprzez redukcję zużycia leków, zmniejszenie liczby zwolnień lekarskich i poprawę produktywności zawodowej. Organizacje międzynarodowe, takie jak np. Endometriosis Australia, uznają masaż jako uzupełniającą formę leczenia.

Kontrowersje. Ważne jest odniesienie się do kontrowersji. **Johannes Evers*** zaproponował prowokacyjną tezę, że „endometrioza nie istnieje”, zwracając uwagę na problem nadrozpoznawalności. W tym kontekście podejście nefarmakologiczne, jak np. Lomi Lomi, może być wartościową alternatywą, pozwalającą uniknąć potencjalnych zagrożeń nadmiernej interwencji medycznej.

Krytycy wskazują na brak standaryzacji terapii komplementarnych i ograniczoną liczbę badań RCT. Niniejsze badanie nie było randomizowane, co stanowi jego ograniczenie. Jednakże analiza obserwowanych efektów, ich wielkość (redukcja bólu o 40%, wzrost energii o 30%) oraz wielowymiarowy charakter zmian trudno przypisać wyłącznie placebo.

Rekomendacje:

- włączenie masażu Lomi Lomi do programów leczenia jako terapii wspomagającej;
- szkolenie fizjoterapeutów w zakresie pracy z pacjentkami z endometriozą;
- refundacja terapii manualnych w ramach NFZ;
- prowadzenie dalszych badań RCT z dłuższym okresem obserwacji;
- integracja podejścia biopsychospołecznego w standardach opieki;
- edukacja społeczna zwiększająca świadomość endometriozy i zmniejszająca stygmatyzację.

Podsumowując, badanie dostarcza przekonujących dowodów na skuteczność masażu Lomi Lomi w kompleksowym wsparciu leczenia endometriozy. Obserwowane efekty – redukcja bólu, poprawa jakości życia, zmniejszenie zależności od leków i głęboka transformacja psychiczna – czynią tę terapię wartościową opcją dla kobiet zmagających się z przewlekłą chorobą.

W kontekście rosnącego uznania dla medycyny integracyjnej masaż Lomi Lomi zasługuje na miejsce w arsenale terapeutycznym współczesnej ginekologii.

* Źródło: J.L. Evers, *Endometriosis does not exist; all women have endometriosis* [online] <https://academic.oup.com/humrep/article-abstract/9/12/2206/685433?redirectedFrom=fulltext&login=false> [dostęp: 18 listopada 2025].

Wnioski i rekomendacje



Co zatem robić?

Endometrioza to jedna z tych chorób, które zmieniają codzienność – nie tylko ze względu na dolegliwości bólowe czy ograniczenia fizyczne, ale także przez emocjonalny ciężar, jaki ze sobą niesie.

Wyniki przeprowadzonego badania, obejmującego doświadczenia kobiet z endometrią oraz obserwacje terapeutów masażu Lomi Lomi, pokazują, że kompleksowe podejście do terapii – łączące wsparcie medyczne ze wsparciem emocjonalnym i manualnym – przynosi realną poprawę jakości życia.

Na następnych stronach znajdziesz główne wnioski i praktyczne rekomendacje płynące z badań, podzielone według najważniejszych grup odbiorców.



Wnioski i rekomendacje ogólne



Wnioski i rekomendacje dla pracowników sektora medycznego



Wnioski i rekomendacje dla kobiet z objawami endometriozy



Wnioski i rekomendacje dla terapeutów (masażystów)

WNIOSKI I REKOMENDACJE



Wnioski i rekomendacje ogólne

- * Potrzebna jest powszechna edukacja społeczna o objawach endometriozy – warto głośno mówić o tym, że bolesne miesiączki, przewlekły ból brzucha czy zmęczenie to nie „taka uroda” kobiety, ale sygnały alarmowe wymagające uwagi i diagnostyki.
- * Popularyzacja wiedzy o endometriozie powinna obejmować nie tylko pacjentki, ale też ich otoczenie. Im więcej osób rozumie problem, tym łatwiej o wsparcie i właściwą opiekę.
- * Zaleca się tworzenie i promowanie rzetelnych materiałów informacyjnych oraz rozpowszechnianie historii kobiet, które doświadczyły trudności diagnostycznych i terapeutycznych – takie historie mają moc zmiany postaw społecznych i przełamywania tabu.
- * Warto wzmacniać przekonanie, że choroba nie bierze się z winy, braku dbałości czy niewłaściwego stylu życia – to schorzenie wymagające zrozumienia i holistycznej opieki.
- * Rekomenduje się organizowanie kampanii edukacyjnych skierowanych do różnych grup wiekowych i zawodowych – w tym także mężczyzn – by zwiększyć rozumienie problemu i empatię wobec kobiet zmagających się z endometriozą.
- * Zachęca się do częstych spotkań ze specjalistami oraz do samodzielnego monitorowania swojego stanu zdrowia, co sprzyja wczesnemu wychwyceniu objawów i szybszemu wdrożeniu leczenia.



Wnioski i rekomendacje dla pracowników sektora medycznego

- * Każda kobieta zgłaszająca przewlekłe bóle podbrzusza czy nietypowe dolegliwości powinna zostać potraktowana poważnie i otrzymać pełną, holistyczną diagnostykę, bez bagatelizowania objawów.
- * Personel medyczny powinien stale podnosić kompetencje w obszarze komunikacji z pacjentkami oraz sięgać po wiedzę dotyczącą nowoczesnych, a także uzupełniających metod wspierających leczenie, takich jak masaże lecznicze, techniki relaksacyjne czy terapie psychologiczne.
- * Rekomenduje się pełne informowanie kobiet o możliwościach leczenia – zarówno tych farmakologicznych, jak i alternatywnych, by pacjentka mogła świadomie wybrać najlepszą dla siebie opcję.
- * W środowisku medycznym warto podnosić świadomość, że endometrioza nie ogranicza się do dolegliwości ginekologicznych – jej skutki dotyczą niemal wszystkich sfer życia kobiety, w tym somatycznej i psychicznej.
- * Sugerowana jest większa otwartość na współpracę interdyscyplinarną, np. lekarzy, fizjoterapeutów, dietetyków, psychologów i masażystów – takie połączenie daje największe szanse na trwałą poprawę jakości życia pacjentek.
- * Zaleca się promowanie empatycznej, nieoceniającej postawy wobec kobiet z endometriozą oraz odrzucanie stereotypów, które mogą szkodzić lub pogłębiać frustrację pacjentek.
- * Personel powinien też informować o możliwości korzystania z grup wsparcia lub terapii psychologicznej jako elementu kompleksowej opieki.

WNIOSKI I REKOMENDACJE



Wnioski i rekomendacje dla kobiet z objawami endometriozy

- * Warto słuchać swojego organizmu i nie ignorować przewlekłych lub nietypowych objawów. Szybkie zgłoszenie się po pomoc może zdecydowanie poprawić komfort życia.
- * Nie bój się szukać drugiej opinii czy zmieniać specjalisty, jeśli czujesz, że Twoje dolegliwości są bagatelizowane.
- * Wspieraj swoje zdrowie przez codzienne, małe działania – dbaj o odpoczynek, pozwalaj sobie na relaks (np. masaż, gorące kąpiele, ćwiczenia oddechowe wymieniane przez wiele uczestniczek badania), szukaj własnych, skutecznych sposobów na zmniejszanie stresu i napięcia.
- * Angażuj bliskich i komunikuj swoje potrzeby – dzięki temu możesz zyskać ważne wsparcie i poczucie, że nie jesteś sama z chorobą.
- * Bądź wyrozumiała dla siebie: pozwól sobie na słabsze dni, nie miej wyrzutów sumienia, kiedy potrzebujesz odpoczynku. Twoje samopoczucie i zdrowie psychofizyczne są najważniejsze.
- * Nie wahaj się korzystać z różnych form wsparcia (terapię manualne, fizjoterapia, wsparcie psychologiczne) – łączenie technik często daje najlepsze efekty.
- * Dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi kobietami może być cenne zarówno dla Ciebie, jak i dla innych osób zmagających się z chorobą.
- * Pamiętaj, że samoakceptacja i troska o swoje ciało to ważne elementy procesu zdrowienia – nie bój się korzystać z masażu, pielęgnacji, ruchu, które przynoszą Ci ulgę i radość.
- * Przyjmij, że ścieżka wychodzenia z przewlekłego bólu jest bardzo indywidualna – staraj się być cierpliwa i wytrwała w szukaniu rozwiązań dla siebie.

WNIOSKI I REKOMENDACJE



Wnioski i rekomendacje dla terapeutów (masażystów)

- * Każda kobieta z endometrią wymaga indywidualnego podejścia – słuchaj uważnie, pytaj o szczegóły i dostosowuj technikę pracy do jej aktualnych potrzeb i samopoczucia.
- * Kluczowe jest budowanie relacji opartej na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i wzajemnym szacunku. Zadbaj o komfort, intymność i profesjonalizm na każdym etapie terapii.
- * Regularność zabiegów oraz holistyczne podejście (praca z całym ciałem, a nie tylko z miejscami bólu) wykazują największą skuteczność w poprawie dobrostanu kobiet.
- * Warto edukować swoje klientki na temat korzyści płynących z dotyku, automasażu oraz technik relaksacyjnych, które mogą stosować w domu między sesjami.
- * Bądź otwarty na współpracę z innymi specjalistami (lekarzami, fizjoterapeutami, dietetykami) – zespół interdyscyplinarny daje najlepsze efekty i zwiększa poczucie bezpieczeństwa pacjentek.
- * Zwracaj uwagę na reakcje emocjonalne w trakcie i po zabiegu – mogą być elementem procesu zdrowienia i uwalniania napięcia. Okaż empatię i nie oceniaj zmian nastroju; pozwól pacjentkom przeżywać emocje w bezpiecznym otoczeniu.
- * Edukuj się stale na temat endometrii i metod pracy z chorobami przewlekłymi – dziel się zdobywaną wiedzą z innymi terapeutami oraz klientkami.
- * Upewnij się, że masaż jest zawsze prowadzony bezpiecznie, delikatnie i z zachowaniem szacunku do indywidualnych granic pacjentki.
- * Staraj się być dla swoich klientek inspiracją do zmiany stylu życia i podejścia do własnego zdrowia. Twoja postawa, życzliwość i otwartość mogą być impulsem do pozytywnych zmian również poza gabinetem.

Statystyki nieoczywiste



Lista Lomi masażystów, którzy wzięli udział w badaniu

MATERIAŁY DODATKOWE

- Agata Grudzińska - Suchy Las k. Poznania
- Agnieszka Balcarek - Irlandia, Rathnew
- Agnieszka Kawula - Puck
- Anna Mayer - Gdynia
- Anna Paradowska - Kozięgłowy Poznań
- Anna Zdebska - Poznań
- Ásgeir Baldursson - Reykjavik, Islandia
- Celina Fit - Gdańsk
- Danuta Gosz - Gdynia
- Dobromir Czerkas - Łuków
- Dominika Światłoń - Kraków
- Dorota Leśniewska - Głusino koło Kartuz
- Emilia Tura - Jaworzno
- Grażyna Bieleń - Koszalin
- Grażyna Poseniak - Opole
- Iwona Kurowska - Kudowa Zdrój
- Joanna Kosińska - Warszawa
- Joanna Oppermann - Wałcz
- Julia Wiechowska - Nakło nad Notecią
- Karolina Niewiadomska - Grodzisk Mazowiecki
- Karolina Radzikowska - Biała Podlaska
- Krzysztof Ciupek - Sopot
- Leo Bartczak - Wrocław
- Luiza Strąg - Kraków
- Maja Licznarska - Gdańsk
- Marcelina Kulesza - Gdańsk
- Maria Chilarecka - Dębie Wie Mińska Mazowieckiego)
- Marzena Załupska - Glasgow
- Martyna Niwicka - Warszawa
- Monika Tabaka - Warszawa
- Natalia Kowalczyk-Kurowska - Goleniów
- Natalia Puzio-Marcinowska - Ciechów
- Patrycja Szlaga - Kraków
- Paweł Czepiec - Kraków
- Taida Zaradna - Warszawa



Masaż Lomi Lomi w terapii endometriozy

Raport z badania

Pomysł, koordynacja całości i realizacja - **Agnieszka Kawula**

Opracowanie socjologiczne - **Stanisława Witkowska**

Opracowanie raportu i grafika - **Rafał Grądzki**

Redakcja i korekta - **Aleksandra Kubis**

Instytut Dotyku i Masażu

Agnieszka Kawula

www.agnieszkakawula.pl

