

Läkemedel

Ett flertal studier rapporterade om goda långtidseffekter av TNF-blockerande läkemedel såväl vid RA som vid pelvospondylit, Bechterews sjukdom. För den senare gruppen återstår det dock ännu att visa att man påverkar de långsiktiga skelettförändringarna positivt.

Inga nya moln beträffande eventuella biverkningar verkar ha dykt upp på himlen. Ett flertal bidrag beträffande risk för infektioner vid sådan behandling talade för att detta inte utgör någon stort problem, men RA-sjukdomen i sig ger viss ökad risk för en del infektioner, tumörtyper och andra komplikationer.

En uppföljningsundersökning om ett ännu inte registrerat läkemedel mot RA, Atabcept, presenterades. En stor kontrollerad studie om effekten av detta läkemedel som blockerar immunsystemet på en annan nivå än äldre läkemedel, inklusive TNF-blockerarna, publicerades redan i fjol. Nu presenterades uppföljningsdata från denna studie upp till 2 år efter insättandet, där man såg fortsatt mycket god effekt och frånvaro av farliga biverkningar. Förmodligen ett värdefullt framtida komplement vid behandlingen av främst RA.

Användandet av så kallade bisfosfonater vid benskörhet, osteoporos, är idag en väletablerad behandling. Vid mötet presenterades några små studier som tydde på att dessa läkemedel i hög dos även har effekt mot andra mer sällsynta skelettsjukdomar, såsom skeletal hyperostos och reflexdystrofi. Det senare är ett mycket svårbehandlat tillstånd med bland annat svåra smärtor, svullnad, ökad benförlust och ibland åtföljande förlamning i en extremitet. Tillståndet kan uppkomma efter en fraktur eller annan skada, speciellt hos diabetiker.

Vi som skrev var Ann Bremander och Carina Thorstensson, sjukgymnaster och doktorander, Stefan Bergman och Lennart Jacobsson, läkare och forskare, Gazmend Abdiu, överläkare samt Ingemar Petersson, chefläkare och forskningschef, samtliga från Spenshult, Halmstad.

Taktil massage ger kraft att vara aktiv



Ulrika Bergsten får själv taktil massage varannan månad.

Jag gick kurs i Taktil massage under våren 1998. Under en vecka lärde vi oss tekniken och sedan skulle vi göra praktik cirka 50 timmar innan vi träffades igen för att bli "godkända" massörer. Två dagar på hösten samlades vi igen för att utvärdera våra erfarenheter och få diplom.

UNDER DENNA TID arbetade jag som kommunköterska i Hylte. Där gav jag massage till de äldre i "mina" bostaden, det kunde vara för att lindra oro och ångest, lindra smärta eller för att lättare kunna sova. Jag har även använt metoden i den palliativa vården, någon som varit cancersjuk och som vårdats hemma har velat ha massage och då har jag åkt hem och givit massage i hemmet till den sjuke och även till anhöriga.

Något år efter kursen startade jag en enskild firma för att kunna ta emot massagekunder hemma. Arbetet är då mer friskvårdsinriktat, "friska" individer som vill ha massage eller som känner sig stressade kommer, en del företag har köpt behandlingar till sina anställda.

FÖR TRE ÅR sedan började jag jobba på Spenshult och kände direkt att taktil massage verkligen hörde hemma här. Därför har jag gjort en studie om taktil massage som ett komplement till smärtlindring. Postern är ett första utkast, jag slutför just nu en artikel, som inte är publicerad ännu. Men studien visar på resultat av kognitiv karaktär som inte tidigare visats i andra studier om massage. Massage har länge efterfrågats av patienterna, men inte räknats som riktig behandling enligt konventionella behandlingsmetoder som mer har utgått från att patienten ska bli mer aktiv i sin rehabilitering och inte blir bättre av "passiv" behandling, vilket massage ses som. Jag visar i min studie att taktil massage inte alls behöver betyda "passiv" behandling utan att det kan ge insikter och betydelse långt mer än för stunden. Jag brukar göra liknelsen att vi alla människor behöver sitta i knät på någon ibland, bli omhändertagen och bekräftad för att orka vidare i livet. Kanske kan taktil massage fungera som ett sätt att hämta kraft för att orka vara aktiv och ta ansvar för sitt eget liv.

TAKTIL MASSAGE HAR betytt mycket för mig själv som person, den ger mig ett lugn, jag har lärt mig att fokusera på vad som är viktigt. Jag tror att jag hela tiden övar mig i att vara lyhörd, det är svårt att ge taktil massage om jag inte fokuserar på den som får massage. Jag behöver själv massage och får taktil massage varannan månad. Vi är mellan åtta och tio taktilmassörer i Halmstadstrakten som träffas regelbundet.

LEGITIMERADE SJUKSKÖTERSKAN OCH TAKTILMASSÖREN ULRIKA BERGSTEN



Massösen måste vara lyhörd på patientens reaktioner och själv fokusera fullt ut på det hon gör.

Studie om taktil massage som ett smärtlindringskomplement i vården av patienter med reumatiska sjukdomar

På den årligt återkommande läkarstämman presenterade Ulrika Bergsten en mycket väl utformad poster med detta innehåll.

Slutsats

Patienterna erfor att kroppskännedom och självinsikt ökade efter en serie behandlingar med taktil massage. Dessutom uppfattade de att taktil massage var angenämt, ökade välbefinnandet och var lindrande. Resultatet visar att taktil massage kan vara ett komplement till smärtlindring i vården av personer med reumatiska sjukdomar.

Bakgrund

Personer med reumatiska sjukdomar har ofta besvär och symptom som påverkar hela livssituationen. Att leva med långvarig smärta påverkar livskvaliteten och inom reumatikervården blir inriktningen ofta att hitta metoder som lindrar patienternas symptom. Taktil massage är en mjuk beröringsmassage som är utarbetad i Sverige. Meto-

den är uppbyggd efter hudens och nervsystemets anatomi för att försöka påverka det parasympatiska nervsystemet så att kroppens stressnivå kan minska. Den ges också efter ett bestämt mönster för att skapa tillit och trygghet.

Syfte

Att beskriva hur patienter med reumatiska sjukdomar uppfattar taktil massage som ett komplement till smärtlindring.

Metod

En beskrivande kvalitativ design inspirerad av fenomenografi valdes för studien. Det är en forskningsmetod med avsikt att beskriva och förstå människors erfarenheter av olika fenomen. Ett strategiskt urval av 14 patienter med långvarig muskuloskeletal smärta, ineliggande för rehabilitering på Spenshults reumatikersjukhus gjordes. Studien innehöll en intervention som innebar att patienterna erbjöds taktil massage 6-8 gånger, 30 minuter/gång, under vårdtiden,

detta innebar massage cirka två gånger per vecka. Därefter gjordes en semistrukturerad intervju. Intervjuerna analyserades efter fenomenografisk ansats.

Resultat

Följande huvudkategorier framkom

- Att komma till insikt
Patienterna uppfattade att taktil massage medförde en möjlighet att på ett nytt sätt lära känna sig själva och sin kropp. De uppfattade även att taktil massage gav ny energi och en känsla av helhet.
- Att känna harmoni
Patienterna beskrev att det var värdefullt att känna att någon brydde sig om dem och de beskrev en känsla av att vara utvalda. De kände en inre ro och en känsla av tröst.
- Att känna välbefinnande
Patienterna uppfattade taktil massage som en angenäm och behaglig beröring. De uppfattade en känsla av lindring, de uppfattade sig som mjukare och rörligare i kroppen.

Effekter av taktil massage

Taktil massage innebär att arbeta medvetet med sina händer. Det är en mjuk och omslutande beröring av huden som ges med respekt, omtanke och lyhördhet för individens integritet och behov. Taktil massage hjälper oss att stanna upp och vara närvarande i ett möte med en medmänniska och metoden påverkar både den som får och ger massage.

När vi ger Taktil massage är händerna redskapet och huden mottagaren. Genom beröringen aktiveras känselsinnet, det taktila sinnet. För barnet är beröring nödvändigt för att det ska knyta an, utvecklas och mogna. Också för äldre personer är behovet av tröst, närhet och bekräftelse stort, särskilt för människor som på grund av olycka eller sjukdom tappat fotfästet i tillvaron eller blivit beroende av andra för att klara det dagliga livet. Också vi som befinner oss "mitt i livet" behöver återhämtningspauser ibland.

Den Taktila metoden kan erbjuda avslappning, lugn och ro. Metoden är utarbetad av sjuksköterskan Siv Ardeby efter ett forskningsprojekt tillsammans med Socialstyrelsen.

Effekter

Den taktila metoden kan ge

- Ökad vakenhet och intresse för omvärlden
- Större förmåga till kommunikation
- Bättre koncentration
- Stärkt kroppsuppfattning
- Bättre självkänsla
- Förbättrad mag- och tarmfunktion
- Möjlighet till avslappning
- Lugn och ro
- Bättre sömn
- Smärtlindring
- Minskad stress och oro
- Ökat välbefinnande

Vad händer vid massage?

Ny forskning visar att vid mjuk beröring frisätts ett hormon som heter oxytocin. Ett hormon man tidigare

enbart trott är ett "amningshormon" men som visar sig vara av stor betydelse på detta område. Mjuk massage och värme ökar oxytocinnivån vilket stimulerar det parasympatiska nervsystemet, kroppens lugn och avslappningssystem. På så vis kan aggressivitet och muskelspänning minska och smärttröskeln höjas.

Att ge massage

Taktil massage innebär att man arbetar på huden med strykningar, lätta tryck och att hålla om. Hela tiden under massagen måste man vara närvarande till både kropp och själ. Fokuserad och koncentrerad på den person som man masserar, ge total uppmärksamhet, vara där, inte tänka på något annat än det man gör. Taktil massage är en hjälp att "bara vara", att kommunicera på ett annat sätt – med händerna.

Man börjar med att värma olja i sina händer, ta kontakt, hålla om och stanna upp för att se om patienten samtycker till att få massage. Mjukt stryks oljan ut på huden på den kroppsdel som ska få massage. Rörelserna är mjuka omslutande, hudberöringen kontinuerlig, med en lugn rytm följer de på varandra. Hela tiden under massagen är man uppmärksam på patientens ickeverbala signaler, som mimik, andning, muskelspänning. Om man känner sig tveksam till att fortsätta så stanna upp, håll om och fråga.

Lästips

Uvnäs Moberg K. Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen. Natur och Kultur, 2000.

Socialstyrelsens ädelrapport art.nr 1997-12-26: Taktil massage.

ULRIKA BERGSTEN



Carina Thorstensson utvärderar funktionsförmågan i förhållande till symtomen.

Träning har i flera studier visats vara lika effektivt som läkemedel för att minska smärtan hos personer med knäledsartros. De flesta studier har inkluderat äldre personer och träningen har varit av lätt till måttlig intensitet. I den studie som legitimerade sjukgymnast Carina Thorstensson inledde sin forskarbana med undersöktes effekten av intensiv träning på yngre och medelålders personer med knäledsartros.

Resultaten visade att de flesta blev bättre, men inte alla. Vad det kunde bero på satte myror i huvudet på forskargruppen på Spenshult.

– Vi beslöt oss för att göra en så kallad kvalitativ studie för att undersöka om personernas uppfattning om träning som behandling av artros kunde ha någon betydelse för resultatet av träningen. Nu har vi förstätt att några verkligen ogillat sin träning, berättar Carina Thorstensson.

Olika uppfattningar

– Vi intervjuade sexton personer av dem som tidigare ingått i träningsstudien. Syftet var att beskriva hur medelålders personer med måttlig till svår knäledsartros uppfattar träning som behandling.

En av slutsatserna blev kunskapen att patienter med knäledsartros hyser