

Beröring lindrar

När modern håller sitt barn i famnen och sakta smeker och vyssjar det, blir barnet lugnt. När någon lägger sin hand på den trötte, den sjuke eller den gamles in finner sig ett slags rofylld fridsamhet. Sinnet, huden, berörs.

Dessa tillfällen sker åter och åter igen och kan knappast förklaras som tillfälligheter. Beröringen har en viktig funktion i den fysiska kroppens välbefinnande, såväl som i det psykiska välbefinnandet. Men vad händer då om man medvetet och strukturerat berör huden med strykningar och ett väl anpassat tryck?

– Forskningen visar att beröring har en positiv effekt som ger smärtlindring, lugn och harmoni samt minskar stress, säger Gunilla Birkestad.

Hon är rektor för "Skola för beröring". 1990 höll Gunilla sin första utbildning som Sveriges enda lärare i ämnet. Idag finns det 22 utbildade lärare i landet och verksamheten har under det senaste året spritt sig till Finland, Island, Holland och Brasilien. Under nästa år räknar skolan med att även introduceras i Nordamerika.

Ökar livskvalitén

– Det finns mycket att vinna med denna typ av behandling, säger

Gunilla.

Colesterolnivåerna (ett stresshormon) sjunker vid beröring, vilket gör att ångest dämpas likväl som aggressivitet. En ökad harmoni uppstår.

Socialt vinner man en ökad vilja till kommunikation samt empatisk förmåga. Beröringen har också effekt på immunförsvaret och förbättrar sår läkning. Det går nervbanor från hud och slemhinnor till en kärna i hypotalamus som aktiverar hormoner som befrämjar näringsinlagringen i mag- och tarmkanalen.

På så vis kan den strukturerade beröringen till exempel åstadkomma en viktökning hos underviktiga personer.

Via oxytocinsystemet befrämjas smärtlindring på längre sikt. Har man kronisk smärta har man oftast låg kroppstemperatur och via beröring ökas cirkulationen på ett naturligt sätt, temperaturen normaliseras och smärtan påverkas.

Nyttigt för reumatikern

Beröring ingår i den omsorgs- pedagogiska vården som en förlängning av sjuksköterskans uppgifter mellan de medicinska insatserna för att öka hälsa och tillfrisknande.

Det finns beröringspedagoger, både



sjukgymnaster och arbetsterapeuter, med tilläggsutbildning på många olika rehabiliteringskliniker i landet. Totalt finns det cirka 2 600 utbildade pedagoger. För personer med reumatism kan behandlingen ingå i högkostnadsskyddet.

– Min erfarenhet visar att patienter med Reumatoid Artrit har en god nytta av beröringsterapeutisk behandling, säger Gunilla. Den ger ökad





Gunilla Birkestad håller sina händer runt Fereste Kharabis värkande arm.

livskvalité genom sin smärtlindring, förbättrar sömnen och minskar magproblemen, ökar kommunikations- och initiativförmågan.

– För personer med fibromyalgi brukar det bli strålande resultat. De kan ha jätteont och visa höga värden på VAS-skalan för att efter tre-fyra besök vara nere på mycket låga uppskattningar av smärtan. För att hålla smärtan där krävs kanske mellan 20-30 behandlingar och sedan kan man understödja effekten med ett par behandlingar per halvår. Behandlingen är nonprovokativ. Informationen om att denna behandling finns borde nå alla personer med fibromyalgi för den kan underlätta livet för dem.

– Jag anser också att kunskapen om huden och den medvetna beröringen borde finnas med i all vårdutbildning,

så att alla förstår vikten av huden som organ och händernas roll i omvårdnadsarbetet. Hur man tar i personer och på ett varsamt sätt ger stöd i dagligt vårdarbete. Det finns beskrivet att patienter som vaknat ur medvetlöshet kan minnas ett par vårdande händer, berättar Gunilla Birkestad.

Forskning

Sedan 1992 finns ett forskningsinstitut för forskning om beröringsterapi i Florida USA, Touch Research Institute som ingår i University of Miami School of Medicine. Där görs enklare form av forskning på människor i alla åldrar och med olika diagnoser.

Den mesta forskningen i Sverige är utförd på djur, men under de senaste fem åren har intresset ökat för forsk-

ning på människor. Vid studierna används godkända frågeformulär som beskriver nivåer av välbefinnande, ätande, närhet och sexualitet. Smärtan mäts med VAS-skalor och olika livskvalitetsindex används för mätning av livskvalitén.

Undersökningar av saliv, urin, blod samt smärta (mäts med dolomitermätare) genomförs.

Forskningen har visat att beröring och massage minskar depressiva symtom, minskar mängden stresshormon, lindrar smärta och förstärker immunförsvaret hos barn och vuxna med olika former av medicinska diagnoser såsom reumatism, fibromyalgi, cancer och HIV.

Text Yvonne Enman