

Nedslag i forskningen

Dans och musik – något för personer med fibromyalgi



Att ljud och musik påverkar oss, det vet vi, men går effekten att mäta? En avhandling vid Uppsala universitet visar att personer med fibromyalgi efter sex månaders dansterapi med musik upplevde att de hade mindre smärtor och mådde allmänt bättre.

Sjukgymnast Eva Bojner Horwitz disputerade i december 2004 med doktorsavhandlingen "Dance/Movement Therapy in Fibromyalgia Patients - Aspects and Consequences of Verbal, Visual and Hormonal Analyses".

– Även om det finns en hel del publicerade studier i ämnet musik och hälsa beskylls ibland ordlösa terapier för att vara ovederhäftiga och flummiga och det var det som sporrade mig att påbörja en avhandling i ämnet vid Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap vid Uppsala universitet, berättar hon.

Eva är sjukgymnast och diplomerad dansterapeut med tre års utbildning vid Danshögskolan i Stockholm. Redan under sin första tjänst 1988 intresserade hon sig för psykosomatisk medicin och stressrelaterad ohälsa. Efter att ha arbetat i Schweiz några år återkom hon till Sverige och Feel Good-kliniken, där hon i sitt arbete med bland annat personer med reumatoid artrit, Bechterews sjukdom och fibromyalgi fokuserade på stressens inverkan på smärtupplevelsen.

Samarbete med andra terapeuter

För femton år sedan startade hon Riddargårdskliniken i Stockholm där hon i samarbete med musik-, psykodrama- och massageterapeuter, läkare samt sjukgymnaster tog emot patienter med reumatiska besvär, framför allt patienter med diagnosen fibromyalgi. Under arbetets gång väcktes frågeställningen kring hur smärtupplevelse och välbefinnande kunde påverkas av musik och dans – det vill säga av de ordlösa eller konstnärliga terapiformer som normalt inte erbjuds smärtpatienter inom landstingsvården idag. Idag är kliniken i huvudsak inriktad på forskning, men tar även emot remisser på fibromyalgipatienter från olika läkare runt om i länet.

Fyra studier blev avhandling

Så småningom började Eva sin forskarutbildning med inriktning på psykosomatik och smärta och resultatet blev en avhandling vars huvudsyfte var att försöka fastställa om, och i så fall hur, det hormonella, emotionella, fysiska och visuella läget ändras hos en grupp fibromyalgipatienter efter behandling med dansterapi med musik, jämfört med en kontroll-

grupp med samma diagnos.

– För många fibromyalgipatienter har det visat sig att verbala terapier inte är särskilt bra eftersom dessa patienter ibland har svårt att sortera och sätta ord på sina känslor och undermedvetet har starka försvarsstrukturer i kroppen.

– Vad ligger bakom de kroppsliga försvarerna? Man vet att svåra upplevelser som till exempel tidiga separationer och övergrepp av olika slag tidigare i livet gör att patienterna "kapslar in" sina känslor som en ren överlevnadsstrategi. Det kan vara mycket svårt att bryta sig ur det mönstret och där kan ordlösa terapier vara till hjälp.

Videotolkning och självbildsteckning

Två nya utvärderingsmetoder användes i avhandlingen tillsammans med mer etablerade mätinstrument såsom verbala personlighetsskattningar och smärtskattning med VAS-skala (en 100 mm lång skala där personen själv skattar sin smärta). Dels användes videotolkningar, där patienterna fick se sig själva på video och tolka sina rörelsemönster före och efter avslutad behandling, samt efter en uppföljning vid fjorton månader. Dels användes patienternas självbildsteckningar, där storleken, antalet färger och antalet kroppsdelar i teckningarna analyserades. Videotolkningsmetoden har utvecklats av Eva och har genom åren visat sig användbar också vid andra diagnosgrupper såsom till exempel vid utbrändhetssyndrom.

Stresshormoner och rörelsemönster

Den första studien ställer frågan om halten av stresshormoner och rörelsemönstret (tolkat från video) hos fibromyalgipatienter ändrades efter sex månader med dansterapi och efter fjorton månaders uppföljning. Kan förändringen i rörelsemönstret avspeglas i halten av stresshormoner och kan därigenom patienternas kroppsspråk ge oss information om inre biologiska processer och behandlingseffekt av dansterapi? I så fall skulle terapeuten genom att analysera patienternas kroppsspråk kunna få hjälp med att fastställa behandlingseffekter av terapin. Först vid uppföljningen visades tecken på normaliserade hormonvärden. Det intressanta var att patienternas kroppsspråk snabbare signalerade förändring jämfört med de något långsammare biologiska stressmarkörerna.

Självbildsteckningar

Studie två ställde frågan: Är det möjligt att se förändringar i patienternas självbildsteckningar och koppla dessa till

förändringar i biologiska markörer och personlighet efter dansterapi jämfört med kontrollgruppen? Här användes patienternas självbildsteckningar tillsammans med videoinspelningar, personlighetsskattningar och hormonanalyser. Även här visade det sig att självbildsteckningarna indikerar förändringar innan övriga mätinstrument gör det.

Självuppfattningen ändras

I den tredje studien intervjuades fibromyalgipatienter om sina tankar efter att ha sett sig själva på video. Syftet var att försöka förstå fibromyalgipatienternas självuppfattning efter videotolkningen och därigenom kunna hjälpa dem på ett bättre sätt. Det visade sig att patienterna fick nya insikter om sig själva och sin kropp och att dessa insikter kunde påverka smärtupplevelsen. Patienterna blev medvetna om sig själva och sina kroppar, och videon bekräftade på ett enkelt sätt patienten - patienten blev sedd genom att se sig själv. Metoden kan därmed anses fungera som en terapimetod.

Kroppsspråket syns på video

Syftet med den fjärde och sista studien var att presentera videotolkningstekniken och hur den påverkar kvinnliga fibromyalgipatienters bedömning av sitt eget tillstånd efter dans/rörelseterapi. Eftersom det är svårt för en utomstående att bedöma funktionen hos fibromyalgipatienter kan videotekniken hjälpa terapeuten och patienten att se om behandlingen har förändrat någonting och också att göra patienten mer medveten om sitt kroppsspråk.

Det råder stor osäkerhet om hur den nedsatta funktionen hos bland annat fibromyalgipatienter ska bedömas, till exempel i samband med sjukskrivningar. Videotekniken skulle kunna bidra till att göra funktionsbedömningen lättare.

Ordlösa metoder inom smärtrehabilitering

Eva hoppas att hennes forskning ska leda till att mötet mellan patient och vårdgivare kan kompletteras med ordlösa mätmetoder där kroppsspråket kan ge information om patientens tillstånd. Det gäller att lyssna till vad kroppen säger och inte bara till de ord patienten använder. Dessutom hoppas hon att de ordlösa behandlingsmetoderna såsom dans-, bild-, musikterapi och psykodrama skall få en mer självklar plats inom all smärtrehabilitering.

Framtiden

Eva är uppvuxen i en familj där musiken spelat en viktig roll och har tillsammans med sin mor, som är musikforskare och bibliotekarie, skrivit boken "Må bättre med musik" som bland annat handlar om hur viktig musiken är för den läkande processen (Ica förlag). Teori och praktiska övningar presenteras i boken som med fördel kan användas som uppslagsbok.

Eva fortsätter sin forskning inom stressrelaterad ohälsa med fokus på dansens, bildens och musikens inverkan på kroppen vid Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap i Uppsala och nästa år kommer hon ut med en ny bok på Forma bokförlag, som tar upp fibromyalgi och annan stressrelaterad ohälsa.

Text Inger Kull

Foto Anders Arhammar

Annons