

Sundsvall:

Fibromassage på schemat

I många behandlingsterapier för fibromyalgi ingår fibromassage. Det är ett koncept som utarbetats av Stefan Göthager, och han åker ofta runt och visar upp metoden. Många gånger kombineras fibromassagen med kostrådgivning och näringsbehandling, kanske träningsskola för kropp och själ- med lättare rörelseövningar och QiGong-rörelser, kroppskänedom, avspänning, andningsövningar, meditation och mental träning.

En vanlig metodik i fibromassage är två behandlingar per vecka under 7 veckor, totalt 14 behandlingar. Medicinsk Fibromassage är en individuellt anpassad massageform som bygger på samarbete patient-terapeut. Man arbetar med lätta strykningar och en del speciella grepp.

För att minska beröringskänsligheten appliceras en gel före behandlingen (Fibro-Gel) och massagen utförs med en speciell massageolja (Fibro-olja) som är sammansatt av utvalda vegetabiliska oljor för att ge en god tillförsel av n-3-fettsyror samt GLA. Inga konserveringsmedel eller andra onödiga tillsatser finns i oljan och gelen.

Tanken bakom detta är att tillföra nyttiga fettsyror och samtidigt undvika onödig kemisk belastning på grund av fibromyalgipatienternas ofta nedsatta avgiftningskapacitet.

De första behandlingarna ger ofta reaktioner i form av huvudvärk, muskelvärk och trötthet. Efter den kliniskt märkbara "vändpunkten", oftast kring 4-6 behandling, upplever patienten ökad energi och minskad smärta.

Den subjektiva upplevelsen av massagebehandlingen brukar oftast vara positiv i detta skede. Nu har oftast också beröringskänsligheten minskat till den grad att man kan använda ökande tryck.

Syftet med fibromassagen är, förutom ökad cirkulation, att uppnå maximal avspänning och därmed minska negativ stress. Triggerpunkter behandlas inte specifikt då det ofelbart utlöser kraftig smärta vilket därmed skulle orsaka stress snarare än att minska den. Under massagen användes ofta också en speciell form av avslappnande musik i hörlurar.

Man kan börja med ett utjämningsprogram, på egen hand.

1. Huvudet

Gnugga händerna och stryk dem över ansikte -hårbotten och nacken. Böj huvudet bakåt och massera bakhuvudets muskelfåsten. 3ggr.

2. Ögonen

Med pekfingrarna böjda masseras tinningen 2cm ut från ögonvrån. Med pekfingrets mellandel masseras runt ögonen. 7 ggr.

3. Öronen

Greppa rejält om öronen och drag uppåt-bakåt och nedåt.

3*3ggr. Massera med pekfinger och tumme bakom örat och med de övriga fingrarna framför örat-kinden.

In med fingrarna i öronen, luta huvudet bakåt, vrid händerna uppåt, för huvudet bakåt och dra ut fingrarna med ett plopp. 3ggr.

4. Armarna

Klappa från handen, längs med insidan av armen och vidare upp mot andra axeln. Vänster och höger omväxlande. 3ggr.

Klappa från baksidan av axeln, längs utsidan av armen och vidare ned till fingertopparna. 3 ggr.

5. Kroppen och benen

Klappa från hjärtat längs framsidan kroppen och benen, upp på baksidan till mitten av ryggen. 3ggr. (stanna vid naveln, insidan av låren, snett nedanför knäet, mitt på vaden och utsidan av skinkorna.)

Fibromassagen

Nacke axlar

Ett nytt grepp som kallas krabbgrepp är speciellt anpassat för nackens muskulatur på smärtpatienter. Då myofasciella triggerpunkter i området kring övre trapezius kan projicera smärta i nacke-huvud får man vara extra varsam med det grepptryck man åstadkommer här.

Största delen av trycket skall komma från handflatan, tummarna och fingrarna används främst för att öka kontaktytan. Arbeta om lott med händerna och ge akt på hur patienten reagerar på trycket. Avsluta därefter med lätt pettrissage (knådningar) med båda händerna på varsin sida av nacken. Vanlig tumfriktion längs övre trapezius till infästningen occipitalt skall undvikas då detta område oftast är mycket beröringsömt hos dessa patienter.





Fortsätt med pettrissage i cirkelrörelser med början från ländryggen där du fångar upp muskeln. Var försiktig när du trycker igenom, glid endast över erector spinae till en början.

Eftersom knådningar är avsedda att töja ut musklerna kan för kraftiga grepp orsaka ökad aktivitet och muskelspänningar p.g.a. av ökad nervstimulation. Av den anledningen kan man inte få samma positiva resultat som när man använder lättare tryck. Knådningarna kommer att ge reflektorisk ökning av blodtillförseln, ökad cirkulation och därmed även värmeökning.

Rygg



Börja med lätta strykningar från ländryggen med större delen av trycket på handflata och handlob. På detta sätt täcker man ett stort hudområde och handen formas hela tiden efter kroppens konturer. På områden med yttlig benstruktur lättar man på trycket. Var särskilt uppmärksam på patientens reaktioner i början av behandlingen.

Området runt Th 12 är ett ställe där flertalet personer reagerar vid för kraftig beröring. Stryk endast i riktning mot hjärtat och låt sedan handen glida helt lätt tillbaka då strykningar med denna riktning följer och stödjer den venösa cirkulationen samt lymfflödet mot hjärtat. För att påverka det venösa återflödet bör strykningarna utföras långsamt. Snabba strykningar ger visserligen en värmeökning i muskulaturen, men denna typ av beröring passar inte på fibropatienter då den avslappnande effekten är av största vikt för behandlingen.

Om patienten reagerar vid något område stanna då med handen där i 15-20 sekunder, detta gör att patienten känner sig trygg och kan slappna av inför fortsatt behandling.



Övergå till att utföra lätta strykningar av latissimus dorsi med början från dorsalsidan av sacrum och stryk lateralt uppåt mot överarmen. Området kring teres major och bakre delen av deltoideus kan vara palpationsömma men annars brukar inte denna rörelse orsaka problem.



Övergå till kantisättning där du lägger händerna över varandra och sedan låter dem löpa försiktigt fram och tillbaka. Bölja med ett lätt tryck som ökar efterhand patienten har vant sig vid greppet. Om behandlingen blir för hård kan hela behandlingsresultatet förstöras då hårda friktioner kan aktivera latenta triggerpunkter i en muskel.

Känsliga områden är trapezius infästning längs spina scapula samt rhomboideus majors ursprung (Th 1-5) vid de översta bröstkotorna. Rätt utfört kommer de tvåa friktionerna ge en ökad fysisk avslappning. Friktionen ger ökad cirkulation och ökad blodtillförsel vilket märks genom rodnad och värmeökning på patientens hud i det behandlade området.



Området över scapula och övre delen av trapezius börjar du bearbeta med strykningar där handen närmast nacken fångar upp trapezius och glider över muskeln på tillbakavägen. Den andra handen stryker cirkulärt över scapula, bakre deltoideus och övre delen av latissimus dorsi. Hela det här området brukar fibropatienter på "smärtgubben" markera som deras mest smärtekänsliga område. Både trapezius och rhomboideusgruppen som har till uppgift att höja scapula är ett ständigt problem för fibromyalgipatienter då kronisk värk gör att man omedvetet höjer axlarna och man vet att en kontraktion på så lite som 4% av en muskel ger försämrade mikrocirkulation. Det är vanligt att de första symtomen kopplade till fibromyalgi börjar med en lokal dysfunktion och just med värk i nacke/axlar.



På en så stor muskel som M. deltoideus passar det att fortsätta med krabb greppet. Det känsligaste området för patienterna är infästningen på humeros.