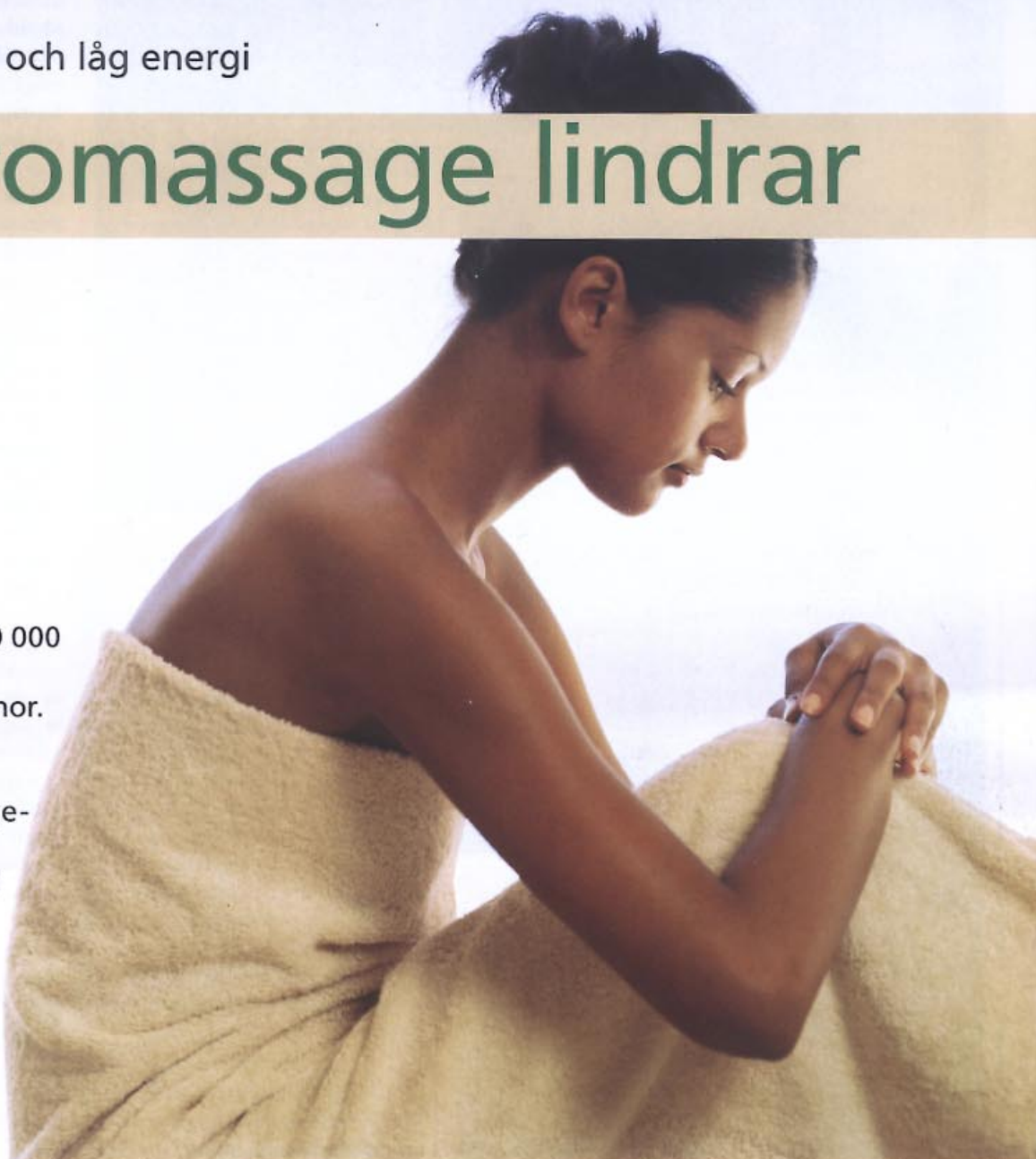


Muskelsmärter och låg energi

Fibromassage lindrar

Mellan 200 000-300 000 svenskar har fibromyalgi, främst kvinnor. Fibromassage är en specifikt anpassad, mycket mild massage-metod som utvecklats under 90-talet i två landstingsprojekt för att hjälpa patienter med kronisk smärta.

av Rolf Elmström



Det tog nästan tio år och 1500 behandlingar för massören Stefan Göthager att utveckla fibromassagen.

– Det var inte jag som skapade fibromassage. Det var patienterna själva, säger Stefan Göthager ödmjukt. Vi har liksom vänt på begreppen. Vi har varit elever och patienterna har varit våra lärare. Genom att lyssna, fråga och känna kunde vi efter flera år forma en behandling som kommit att visa sig effektiv.

Stefan började sin massage bana i början på 80-talet med att arbeta med idrottsklubbar.

– Då var inte massör ett så populärt yrke, minns Stefan. Men inom idrotten var massagen legitim och uppskattad.

I flera år arbetade han därför med friidrottare och hockeyspelare i Göteborg. Han flyttade till Kalifornien där han under tre års tid arbetade med idrottsstjärnor och diverse Hollywood kändisar. Tillbaka i Sverige slog han sig så småningom ner i Nässjö.

Månlandning i Nässjö

– Det var kärleken som förde mig till just Nässjö, skrattar Stefan. Göteborg, Los Angeles, Stockholm, Nässjö! Det kändes som rena månlandningen. Det fanns ett bandyag i Nässjö, men dom var inte så bekanta med den typ av behandling jag gav.

Stefan började så småningom även arbeta med cykellandslaget och låg ofta ute på långa resor runt om i

världen. Smålandstidningarna skrev några artiklar om hur han behandlade några av landslagscyklisterna.

– En lokal läkare läste ➔



Stefan Göthager är massör och den som har utvecklat fibromassagen.

Så här tycker "fibro"-patienterna:



Kristina Ekelund fick diagnosen fibromyalgi våren 2001. Hon började då med sjukgymnastik men kände inte att det hjälpte.

– Sjukgymnasten var väldigt klok och storsint, minns Kristina. En dag sa hon till mig att hon inte längre kunde erbjuda mig någon fungerande hjälp utan remitterade mig vidare till Smärtkliniken.

Där fick Kristina först akupunktur och sedan förra våren även fibromassage.

– Den har hjälpt otroligt och jag mår mycket bättre nu, säger Kristina utan att tveka. Under behandlingen försvinner jag in i någon sorts djup, djup avslappning. Ja, det känns nästan som en ertidskraft...



För **Ann Moberg** startade fibromyalgin i samband med en jobbig graviditet. För drygt ett år sedan fick hon diagnosen. Via en fibrogrupp på reumatikerföreningen fick hon höra talas om fibromassagen. Sedan förra hösten får hon fibromassage en gång i veckan.

– Det är bland det bästa jag gjort, utropar hon bestämt. Visst kostar det en del men det är värt varenda öre.

Eftersom fibromassagen ännu inte går under högkostnadsskyddet får Ann betala hela kostnaden själv. På Smärtkliniken och Reumatikerförbundet arbetar man för att även fibromassage-behandlingarna så småningom skall täckas av högkostnadsskyddet.

Även Ann berättar om den djupa avslappning som kommer med behandlingen.

– Jag liksom försvinner iväg, långt, långt bort, säger hon. När min massör är mer närvarande under behandlingen blir effekten ännu djupare. Det är helhäftigt!

➔ tidningen, fortsätter Stefan. Hon tog kontakt med mig och frågade om jag ville vara med i ett landstingslett utvecklingsprojekt.

Det visade sig att läkaren arbetade tillsammans med en doktor på fibromyalgi i Linköping samt en kurator. Dom tre hade beslutat sig för att ta fram en fungerande behandlingsmetod för den ökande mängden fibromyalgi patienter. I den nya behandlingsmetoden skulle ingå någon form av lättare beröring eller massage. Alltså kontaktades Stefan, den enda massören i Nässjö som läkaren hört talas om.

– Jag visste absolut ingenting om fibromyalgi, konstaterar Stefan. Från vältränade idrottskillar som jag kunde lägga hur stor press eller tyngd som helst på, till patienter som var så känsliga och ömma som jag knappt kunde nudda vid. Men jag ville pröva och tackade därför ja till erbjudandet.

Sagt och gjort. Team Fibro bildades 1992 i Jönköpings landsting. Gruppen bestod, förutom av Stefan Göthager, av läkare, en kurator, en arbetsterapeut och en dietist. Efter ett pilotprojekt bestående av tio patienter fick gruppen ytterligare 2,2 miljoner kronor av landstinget att fortsätta. Det blev ett långvarigt projekt. Från 1992-1996 intervjuades, behandlades och utvärderades det på olika håll. Ett annat liknande projekt genomfördes 1998 i Nyköping.

Smärta skapar stress

Många av fibromyalgi patienterna berättade att dom tidigare blivit tufft behandlade av sina sjukgymnaster och terapeuter. Alla hade tryckt och tryckt på alla de ömma punkter som är så typiskt vid fibromyalgi. De gjorde ont, mycket ont. Smärta skapar stress och sömnsvårigheter.

– Eftersom smärtpatienter har väldigt mycket stress i sina kroppar utgick vi från att inte skapa mer smärta under behandlingen, säger Stefan. Vi undvek därför de ömmaste områdena och försökte istället få till stånd en trygghetskänsla och en tillit för mig som behandlare.

Forskningen om lugn- och rohormonet, oxytocin, kom att visa vägen. En väl avvägd massage frisätter oxytocin som i sin tur påverkar flera olika välmående funktioner i kroppen. Att försöka skapa en riktigt djup avslappning var målet med behandlingen som även inbegrep avslappningsmu-

sik och sköna värmepåsar placerade på olika ställen på kroppen.

Stefan Göthager bestämde sig tidigt i projektet att inte skapa nya massagegrepp utan att använda greppen från den klassiska massagen.

– Jag vill ju att andra massörer snabbt skall kunna lära sig metoden utan att för den skull behöva lära om, säger Stefan. Man skulle kunna säga att fibromassage är en blandning mellan klassisk massage och Rosenmetoden.

– Det viktigaste är att man som terapeut måste vara närvarande, totalt närvarande, upprepar Stefan. Patienten måste få tid på sig att "släppa in" mig, att känna trygghet. Då kan man inte stå och tänka på vad jag skall göra i kväll till exempel. Nej, total närvaro gäller.

Hur lång tid tar det innan patienterna börjar känna någon förbättring?

– Våra studier har visat att för de allra flesta vänder det efter 6-7 behandling. Fram till dess kan det till och med bli värre.

Anledningen till att det blir värre tror Stefan beror på att stora förändringar som sker i kroppen. Muskler slappnar av, hormoner frisätts och andra hämmas. Patienterna får även kostråd och Qigonginstruktioner. Delvis är det därför även en



reningsprocess som startar. De flesta fibropatienterna har sådana besvär att dom tvingas äta stora mängder smärtmedicin.

– Av en grupp bestående av 15 fibropatienter som kom till oss, är de i genomsnitt 400 smärtstillande tabletter i veckan, konstaterar Stefan. Och det är alltså inte Treo eller Alvedon utan stark, receptbelagd medicin.

Spridning är på gång

För att öka effekten av massagen används en speciell fibro-gel och fibro-olja. De är läkare och specialister på företaget Crearome i Gamleby som satt samman produkterna av olika utvalda vegetabiliska oljor. Tanken är att tillföra nyttiga fettsyror och att samtidigt undvika kemisk belastning på grund av fibropatienters ofta nedsatta avgiftningskapacitet.

Med tanke på att fibromyalgi ökar så kraftigt är det viktigt att lära ut fibromassage. Sedan 1996 har Stefan utbildat massörer, men även naprapater, sjukgymnaster och sjuksköterskor, i fibromassage. Hittills har 400-500 yrkesfolk tagit den 2½ dag långa fortbildningskursen. Kurser finns också för anhöriga.

– Att jobba med fibromassage är tidskrävande, påpekar Stefan. Man måste ta tid med patienterna.

Själv ägnar han en dryg timme till varje patient. Då hinner han med 5-6 patienter per dag. Att bli så uppmärksam, så omhändertagen, så bekräftad, under så lång tid är inte vanligt som fibropatient. Man kan lätt förstå att fibromassage blivit så populär. ■

– Närvaro är A och O i fibromassage, säger Stefan Göthager. Det går inte att stå och tänka på vad man skall göra nästa vecka eller vad som behövs inhandlas efter jobbet inte. Nej, total närvaro är det som gäller. I tio år och drygt 1500 behandlingar har han tillsammans med sina patienter kommit fram till fibromassagen.



Fakta om fibromyalgi

Cirka 3,5 procent av den kvinnliga befolkningen har fibromyalgi. Det blir ca. 200 000–300 000 bara i Sverige. I USA är siffran ännu högre, ca. 5%. Mörkertalet är stort eftersom det tar det i snitt tar 8 år innan man får diagnosen fibromyalgi. Många av patienterna har åkt ut och in på utredningar under många år hos mer eller mindre kunniga läkare.

Sjukdomen drabbar oftast unga och medelålders kvinnor. Fibromyalgi debuterar ofta med lokal kronisk smärta som blir långvarig. En infektion, graviditet eller annan påfrestning på kroppen är vanlig i samband med debuten.

Diagnos ställs hos läkare som vid undersökning letar efter minst 11 av 18 smärtsamma punkter som finns jämnt fördelade över kroppen, så kallade "tender points". Undersökningen kompletteras med provtagning för att utesluta andra sjukdomar.

Här hittar du mer info:

- om fibromassage: www.fibromassage.com
- om kurser i fibromassage: Axelsons Gymnastiska Institut 08-545 459 00 eller www.axelsons.se
- om fibromyalgi: Reumatikerförbundet 08-692 58 00 eller www.reumatikerforbundet.org
- om Smärtkliniken S:t Görans: 08-619 59 00

På Smärtkliniken erbjuds förutom den konventionella vården, bland annat dans- och musikerterapi, akupunktur, bindvävsmassage samt förstås, fibromassage. Fördelarna med ett privat sjukhus är bl.a. att det går att göra snabba förändringar och arbeta med mer anpassade klinikstrukturer. Vanligt på ett sjukhus är att det finns en reumatologklinik med reumatologer, en ortoped klinik med ortopedier, en psykklinik med psykiater. På Smärtkliniken till exempel, finns alla dessa läkartyper anställda tillsammans med bl.a. sjukgymnaster, arbetsterapeuter, massörer. Ett för Sverige unikt sätt att arbeta med smärta.

Dokumentation av effekter krävs

En av reumatolog läkarna på Smärtkliniken är docent Rolf Nordemar. Han har under flera år följt fibromassage.

– Fibromassagen är bra, konstaterar han tveklöst. Det finns en stor klinisk erfarenhet av metoden. Fibromassagen är speciellt anpassad för patienter med fibromyalgi och skiljer sig därmed från andra massagemetoder som ofta är mycket hårdare.

Han fortsätter:

– Viktigt är att koppla ihop fibromassage med övriga rehabiliterande åtgärder såsom mediciner, förändring av livsföring och återgång till arbete.

Problemet, tycker dr. Nordemar, är att fibromassagen ännu inte är tillräckligt vetenskapligt dokumenterad. Det finns några studier om fibromassage men det behövs fler. På Smärtkliniken har man därför försökt komma igång med forskningsprojekt men hittills har det inte gått att få ihop pengarna. Nu görs ett nytt försök att tillsammans med prof. Kerstin Uvnäs-Moberg starta upp en större studie.

Vårdpersonalen mestadels positiv

Hur är då inställningen bland hans kollegor (läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster) till fibromassagen?

– Vissa tycker det här är jättebra medan andra inte tycker det. Orsaken att vissa inte tycker att det är bra kan vara att man känner sitt eget revir hotat, säger Dr. Nordemar lite försiktigt.

– Själv rekommenderar jag de flesta av mina patienter att ta fibromassage, säger dr. Nordemar. Massage generellt har nog fått ett litet dåligt rykte bland fibropatienter pga. att det gör så ont för dom. Med fibromassage är det annorlunda, den är väldigt uppskattad. ■