

Fibromassage

– en väg till mindre smärta

Fibromassage är en speciellt anpassad, mycket mild massagemetod som utvecklats för att ge smärtlindring till patienter med fibromyalgi.

I Sverige är mellan 200 000 och 300 000 drabbade av fibromyalgi. Men det finns ett stort mörkertal eftersom det tar i snitt åtta år innan diagnosen ställs. Sjukdomen drabbar ofta unga och medelålders kvinnor och visar sig först som lokal kronisk smärta som blir långvarig. Läkare ställer diagnos efter så kallade tender points, smärtsamma punkter på kroppen. Vanliga symptom förutom muskelsmärta är bland annat muskelstelhet, allmän trötthetskänsla, nedsatt koncentration, sömnsvårigheter och huvudvärk. Symptom som inte är mätbara enligt många läkare. Många patienter får rådet att de måste lära sig leva med värken. Men forskningen visar att det finns hjälp utanför den traditionella sjukvården.



Stefan Göthager

FIBROMASSAGE

Stefan Göthager är initiativtagare till utvecklingen av fibromassage, en speciellt anpassad massage som kan ge fibromyalgipatienter bättre livskvalitet och mindre smärta.

Metoden utvecklades under landstingsprojekt i Sverige under 90-talet för att ge smärtlindring till patienter med fibromyalgi.

Det tog mig tio år och 1500 behandlingar, säger Stefan och poängterar att det inte var han utan patienterna som skapade fibromassagen. Jag gick från att massera vältränade idrottskillar som jag kunde lägga stor press på till patienter med sådan smärta att jag knappt kunde nudda dem. De patienter som hade testat klassisk massage hade många gånger blivit sämre och anledningen till det, förklarar Stefan, är att hårda tag kan trigga smärtan och utlöser då stresshormonet kortisol. Genom vara lyhörd, lyssna på och fråga patienterna utvecklade han fibromassagen. En väl avvägd massage som frigör oxytocin, vilket är ett lugn- och rohormon som påverkar flera olika funktioner i kroppen. Stefan berättar att massagen utförs med lätta strykningar och en del speciella grepp. Målet är att öka blodcirkulationen och välbefinnandet samt stimulera kroppen till återhämtning.



HELHETSSYN

Men det räcker inte bara med massage för att nå ett bra resultat, säger Stefan. Det är viktigt att arbeta utifrån en helhetssyn där massage, kost, mental hälsa, träning och avslappning är viktiga inslag.

ÖKA KUNSKAP

Stefan berättar att han idag arbetar mycket med att sprida kunskapen om fibromassage. Han reser runt i Sverige och håller föredrag för olika föreningar och organisationer. Han håller också kurser för dem som idag arbetar med massage eller kroppsterapi och som vill komplettera med fibromassage och även för anhöriga till fibropatienter. De får lära sig grundläggande fibromassagegrepp för att kunna vara en del i rehabiliteringsprocessen.

Gun Lindström och Kristina Ekelund berättar om fibromassage



Gun Lindström, leg. sjukgymnast och stresspedagog

Gun Lindström, berättar att hon kom i kontakt med tankeättet redan på 60-talet då hon arbetade i Tyskland. Men när jag började prata om beröring och att vara närvarande var det en arbetsform som inte passade in i det synsätt som rådde i Sverige, säger Gun. Det var först när jag träffade Stefan för 12–13 år sedan som jag förstod att tiden var mogen att börja använda mina tidigare erfarenheter. I Stefans händer blev arbetssättet en metod och jag kände direkt att det är så här jag vill jobba. Gun understryker att fibromassagen inte bara handlar om själva behandlingen utan att det är ett helt koncept där det är oerhört viktigt hur man bemöter patienten utifrån dennes situation. Varje behandling är individuell, säger Gun, men något som är grundläggande är andningen och hur mycket den påverkar förmågan att slappna av. Gun berättar om det hon kallar lugn och ro-andning. Kärnan är tre djupa andetag och hur du hittar dem när du mest behöver. Då har du med dig ett effektivt verktyg för att bryta mönster och stressreaktioner.

– Jag har använt fibrokonceptet vid olika slags stressrelaterade problem och fått mycket goda resultat, säger Gun, som idag arbetar tillsammans med Stefan i hans kursverksamhet och föreläser om "Att möta och bemöta människor med fibromyalgi". Guns önskan för framtiden är att fibrokonceptet blir en verdetagen behandlingform inom vården. Då kan mycket lidande undvikas och pengar sparas. Hennes erfarenhet är att om fibropatienter får denna behandling i ett tidigt skede så har de stora förutsättningar att tillfriskna.

Kristina Ekelund, patient till Stefan Göthager

– Jag har fått ett mycket bättre liv tack vare fibromassagen, säger Kristina Ekelund, en av Stefans patienter. Det började med att jag fick rygg- och höftproblem i mitten av 80-talet. För 6–7 år sedan blev värken värre och jag trodde först att det var träningsvärk men det gick inte över. Jag fick också svårare att koncentrera mig och kände mig ofta väldigt trött. Jag började gå på sjukgymnastik och hade turen att träffa en sjukgymnast som konstaterade att min smärta behövde utredas. Hon remitterade mig till Smärtekliniken på S:t Görans och efter tester fick jag diagnosen fibromyalgi. Våren 2002 började jag på en rehabkurs där jag bland annat fick fibromassage.

Fibromassagen har hjälpt mig otroligt mycket, berättar Kristina. Den är behaglig och stimulerar det som är positivt. Dels hjälper den under tiden jag får massage genom att jag varvar ner och kan slappna av. Dels hjälper den mig att lyssna bättre på kroppens signaler. Tidigare stressade jag mycket och hade svårt att sätta gränser. Idag har jag dragit ner på tempot, jag stressar mindre och har lärt mig att säga nej. Värken är inte borta men jag har lärt mig att hantera den genom avslappning och ändrat livsmönster. Jag mår mycket bättre nu!

Detta har varit mycket uppskattat, säger Stefan. Istället för att känna sig maktlös när någon närstående har ont så kan man hjälpa till att lindra smärtan vilket känns bra. ■

[Recept]

Fibro-te
1 bit ingefära 1 bitar
1 kruka citronmeliss
3–4 hela kanelstänger
3–4 liter vatten
Detta kokas i 10 minuter.

Låt det sedan dra under lock över natten.
Späd blandningen 50/50, gärna med varmt vatten.
Drick 2 gånger om dagen.

(recept från Stefan Göthager)

