

Massasjebehandling ved post-traumatisk stress

Kan massasje ha en positiv effekt ved post-traumatisk stress? Både forskning og flere massasjeterapeuters erfaringer over flere år taler for det

Av Ellen M. Thorsen, NMF

Flere massasjeterapeuter og traume-forskere har gode erfaringer med kroppsterapi ved ulike former for psykiske lidelser og ubalanser, som post-traumatisk stress og depresjon. Opprinnelig var post-traumatisk stress (*Post Traumatisk Stress Syndrome*: heretter kalt PTSD) kjent som «shell-shock», og var et begrep som oppstod etter 2. verdenskrig. Tradisjonelt har man sett tilstanden i forbindelse med krigsveteraner og andre som har opplevd særlig store eller alvorlige katastrofer. Nyere forskning viser imidlertid at begrepet kan omfatte alle mennesker som har opplevd eller vært vitne til en traumatisk hendelse. Dette kan blant annet være forskjellige former for misbruk, overfall, voldtekt, ulykker eller andre skremmende og traumatiserende opplevelser. Dette betyr at det er mange rundt oss, også i vårt samfunn, som sliter med PTSD [1].

Symptomer på post-traumatisk stress

De som lider av PTSD vil ofte oppleve ubehagelige gjenopplevelser av den utløsende episoden, både i våken tilstand og som mareritt. Situasjoner som minner om hendelsen kan utløse angstanfall. De forsøker gjerne å unngå alt som minner om hendelsen, og ofte vil de ha vanskelig for å snakke om det som har skjedd. De kan også oppleve forskjellige fysiske symptomer, som muskelsmerter, problemer med fordøyelsen, utmattelse eller såkalt `binyretretthet` og andre plager, som de ofte ikke setter i sammenheng med PTSD. Slike symptomer kan nemlig oppstå lenge etter selve hendelsen [1][2].

Hva skjer i kroppen ved PTSD

Peter A. Levine, amerikansk terapeut, pedagog og forfatter som har spesialisert seg på PTSD, mener at en av årsakene bak plagene forbundet med PTSD er at det sympatiske nervesystemet («kamp- eller-flukt-systemet») har «hengt seg opp» etter den traumatiske hendelsen [4].

Dr. Bessel van der Kolk, en psykiater som også har arbeidet mye med emnet, skriver i en av sine bøker at «I et forsøk på å kompensere for kronisk opphisselse, ser de traumatiserte individene ut til å stenge av... Derfor har mennesker med kronisk PTSD en tendens til å lide av nummenhet i forhold til å respondere på omverden, avbrutt av en periodisk ekstrem opphisselse som respons til traumatisk stimuli» (*The Body Keeps Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Post Traumatic Stress*) [4].

Kroppen til en person med PTSD er altså i en tilstand av konstant beredskap, eller stress, over lengre tid, gjerne årevis. Nivåene av blant annet stresshormonet kortisol er dermed over tid for høye, og dette sliter på systemet både fysisk og psykisk.

Tradisjonell behandling

Tradisjonell behandling har lenge vært psykoterapi, som ulike former for samtaleterapi, og i noen tilfeller medisinerings (antidepressiva). Ifølge en nyere Cochrane-oversikt (2014) er kunnskapen om effekten av behandling ved PTSD svært liten, men oversikten konkluderer med at kognitiv terapi med fokus på traumer samt desensitiserings-behandling er de mest effektive behandlingsformene. Behandlingsformene studiene som ble lagt til grunn baserte seg på var: traume-fokusert kognitiv atferdsterapi, desensitivering (EMDR), kognitiv atferdsterapi uten særlig fokus på traumer, stresshåndtering, og gruppeterapi [4]. Som vi ser er disse behandlingsformene utelukkende psykoterapeutiske.

Hva skjer under massasjebehandling:

En kjent og vanlig effekt av massasjebehandling er at kortisolnivået i kroppen senkes samtidig som at serotonin- og dopaminnivået øker, noe som kan ha en stressreducerende og velværefremmende virkning på mottakeren. En amerikansk studie (2005) på bruk av kropps-orientert terapi på ofre for seksuelt misbruk viste en tydelig positiv effekt både ved fysiske og psykiske symptomer [5] [6].

Søvnkvaliteten vil i mange tilfeller bedres etter en massasjebehandling, noe som igjen kan ha betydning for generelt velvære og evne til å takle stress. Berøringen i seg selv kan hjelpe mottakeren å være til stede i egen kropp, og igjen komme i kontakt med følelser som kan ha blitt stengt ute av bevisstheden. Manglende kontakt med egne følelser er en vanlig tilstand ved PTSD. Samtidig er nettopp det å komme i kontakt med disse vanskelige følelsene nødvendig for å bearbeide dem og gå videre.

Krav til terapeuten

Massasjeterapeuter som har erfaring med PTSD-klienter, legger vekt på at det er viktig at terapeuten har en klar forståelse av egen rolle i forhold til sin klient, og kjenner sin begrensning som massasjeterapeut. Det er selvfølgelig alltid viktig at mennesker med alvorlige diagnoser, som PTSD, også følges opp av kvalifisert helsepersonell.

Klare grenser mellom klient og terapeut er viktig – terapeuten skal ikke «bli revet med» av klientens følelser. Det kan derfor være en god ide for terapeuten selv å søke en eller annen form for terapi for å sortere egne følelser, slik at man ikke «forurenses» behandlingen av sin klient.

God kjennskap til mekanismene bak PTSD er nødvendig, for å kunne forstå og imøtekomme klienten, samtidig som man er i stand til å respektere klientens grenser. Det er klienten selv som må få bestemme omfanget av og hvordan behandlingen skal foregå. For mange PTSD-offer er det å gjenkjenne og stå opp for egne grenser en evne de har mistet eller aldri fått bygget opp, men som kan læres gjennom en respektfull og profesjonell terapeut-klient-relasjon. Tillit er et nøkkelord [2][3].

I et nytt lys?

Som massasjeterapeuter jobber vi mye med konkrete spenninger og smerter i muskelkroppen. Men kropp og sinn er ikke avgrenset fra hverandre, de er deler av en helhet: mennesket. Ved å behandle en del av mennesket, berører man hele organismen. Vi vet også at stadig flere sliter med ulike psykiske plager, som PTSD, og at den tradisjonelle behandlingen i mange tilfeller kommer til kort. Kan hende sitter vi, som kroppsterapeuter, på en nøkkel til å åpne opp igjen den døren som har blitt stengt mellom kropp og psyke?

Referanser:

1. http://snl.no/posttraumatisk_stresslidelse
2. <http://www.massagetherapycanada.com/content/view/2343/62/>
3. http://www.massagetherapy.com/articles/index.php/article_id/383/Back-from-Hell
4. <http://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/to-behandlinger-har-dokumentert-effekt-ved-post-traumatisk-stresslidelse-cochrane>
5. <http://www.massagetoday.com/mpacms/mt/article.php?id=14328>
6. [http://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(05\)00042-2/abstract](http://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(05)00042-2/abstract)