

Har behandlingsfrekvensen innvirkning på effekten av klassisk massasje?

Artikkel av Ellen M. Thorsen, NMF

Innledning

Nyere studier viser at man oppnår målbar biologisk effekt allerede etter én behandling med klassisk massasje, og at denne effekten akkumuleres ved flere behandlinger. Forskerne gjorde også interessante funn når det kommer til behandlingsfrekvens og effekt. Resultatene kan potensielt være anvendbare ved kroniske betennelser, visse autoimmune sykdommer og stress.

Studie på effekten av én enkelt behandling med klassisk massasje

En gruppe forskere foretok i 2010 en pilot-studie (Rapaport, Schettler & Bresee, 2010) som tok for seg effekten av én enkeltbehandling med klassisk massasje på immunsystemet og HPA-aksen (kroppens stressrespons- resulterer i økt utskillelse av stress-hormoner, blant annet kortisol). Studien omfattet 53 friske forsøkspersoner i alderen 18 – 45 år, som ble delt i to grupper: én gruppe som mottok klassisk massasje i 45 minutt, og en kontrollgruppe som mottok lett berøring i 45 minutt. Begge grupper ble behandlet av profesjonelle massører. Målinger av blodet ble foretatt via kateter 5- og 1 minutt før behandling, og 1-, 5-, 10-, 15-, 30- og 60 minutter etter behandling.

Forskerne gjør oppmerksom på at studiens formål er å se nærmere på effekten av klassisk massasje og lett berøring i seg selv, og at utgangspunktet derfor er friske, voksne mennesker. Resultatene er derfor ikke direkte overførbare til fysisk eller psykisk syke mennesker, barn eller eldre. Forskerne understreker også at resultatene av studien kan påvirkes av at antallet forsøkspersoner er lavt i tillegg til at man kun foretar en behandling. Allikevel var resultatene såpass konsistente at man kan anta at de vil være tilsvarende i en større studie.

Resultatene viste at én enkelt-behandling med klassisk massasje, i motsetning til lett berøring, ga en tydelig reduksjon i ADH-nivået («antidiuretisk hormon», hormon som blant annet hemmer urinutskillelsen – settes i sammenheng med kroppens stressrespons, og redusert nivå av ADH kan indikere overgang fra dominans av det sympatiske nervesystem til det parasympatiske [1], og en lett reduksjon av kortisol nivået. Man fant ikke så stor økning av oksytocin («kjærlighets-hormonet») som man tradisjonelt tilskriver klassisk massasje, men man fant en lett økning av frie lymfocytter i blodet (altså immun-celler), og denne var moderat høyere etter behandling med klassisk massasje kontra lett berøring. Dette støtter tradisjonelle hypoteser om de positive effektene klassisk massasje kan ha på kroppens immunforsvar.

For å oppsummere, så viser altså resultatene av studien viste at én enkelt-behandling med klassisk massasje kan gi målbare biologiske effekter, selv om kortisol-nivået ikke ble betydelig redusert, og at gjentatte behandlinger muligens kan ha potensiale til å behandle betennelse- og autoimmune tilstander, pga økningen av frie lymfocytter i blodet.

Endres biologisk effekt av massasje av behandlingsfrekvensen? – en oppfølgingsstudie

I 2012 publiserte det samme teamet en oppfølgings-studie som både har sett på om den biologiske effekten av klassisk massasje endres av behandlingsfrekvensen, samt effekten av ulike teknikker (Rapaport, Schettler & Bresee, 2012). Forskerne gjør igjen oppmerksom på at siden antallet forsøkspersoner er lite (45 stk) kan visse resultater få uforholdsmessig stor innvirkning, og at siden studien tar utgangspunkt i friske mennesker (målet er å finne resultater av selve massasjen, fremfor effekt på spesifikke lidelser), kan resultatene være annerledes enn om forsøkspersonene hadde høyt stressnivå i utgangspunktet.

Spørsmålene studien søkte svar på var om den positive effekten fra klassisk massasje var større enn den fra lett berøring, om effekten ville vedvare etter at behandlingsforløpet var avsluttet, og om effekten ville øke ved gjentatte behandlinger. 45 friske, voksne mennesker fullførte studien, som gikk over fem uker. Forsøkspersonene ble delt i grupper, slik at hver gruppe mottok enten klassisk massasje eller lett berøring av profesjonell massør i 45 minutter enten en eller to ganger per uke. Biologiske prøver ble tatt før og etter første og siste behandling på samme måte som ved pilotstudien (via kateter 5- og 1 minutt før behandling, og 1-, 5-, 10-, 15-, 30- og 60 minutter etter behandling). Man målte nivåene av oksytocin («kjærlighets-hormonet»), Adh – anti diuretisk hormon, kortisol, lymfocyt-markører og mitogen-stimulert cytokin funksjon (de to sistnevnte er komponenter i immunsystemet). Etter ukentlig behandling med klassisk massasje viste prøvene vedvarende økte nivåer av lymfocytter og nedsatt cytokin produksjon (styrket immunforsvar og reduserte betennelsesfaktorer), men minimal effekt på HPA-aksen (stress-nivå). Disse resultatene lignet de man fant i pilotstudien etter én enkelt behandling med klassisk massasje (Rapaport, Schettler & Bresee, 2010). Massasje behandling to ganger i uken viste derimot økning i oksytocin-nivå og lavere kortisol- og ADH-nivåer (noe som antyder påvirkning av HPA aksens eller stressnivået), men mindre effekt på lymfocytene.

Studien konkluderer med at det oppstår akkumulerende biologiske endringer etter massasje og berøring, og at disse kan vedvare i flere dager. Behandlingsfrekvensen har stor innvirkning på disse endringene, og kan benyttes aktivt for å oppnå ønsket effekt. Mer forskning i større omfang er nødvendig for å få en dypere forståelse av disse prosessene.

Hvordan kan vi anvende denne kunnskapen?

Resultatene fra den siste studien viste at blodnivået av oksytocin ser ut til å øke ved hyppige behandlinger, mens man ikke fant tilsvarende økning etter en behandling. Hormonet oksytocin settes blant annet i forbindelse med sosial tilknytning og etablering av tillit [2]. Kan det tenkes at det er relasjonen som oppstår mellom terapeut og pasient over flere behandlinger som tillater denne økningen, og ikke det økte antallet behandlinger i seg selv? Uansett står dette hormonet sentralt i nære relasjoner, som vi vet er livsviktige for mennesket. Berøring er mindre vanlig i dagens tekniske og effektive samfunn, og mange mennesker lever i ensomhet. Når vi kjenner til de positive virkningene av oksytocin, og vet at hyppig massasjebehandling bidrar til å frigjøre oksytocin i blodet, kan vi bruke dette terapeutisk i behandlingsøymed.

Hyppige behandlinger ser ifølge studiene også ut til å være best egnet for å redusere stressnivået. (Redusert stressnivå kan sees i ko-relasjon til økt nivå av oksytocin). Her kan kanskje også den skiftende dominansen av det sympatiske og det parasympatiske nervesystem spille inn[3]. Ved langvarig stress kan personen ha vanskelig for å «koble fra» det sympatiske systemet, til fordel for det parasympatiske systemet. Det kan hende at det er nødvendig med hyppige behandlinger for å gi kroppen tilstrekkelig anledning til å «koble fra» det sympatiske nervesystemet. Stress er som vi vet utbredt i vår del av verden, og kan (pga dominans av det sympatiske nervesystem som favoriserer fysisk kapasitet fremfor oppbyggende prosesser i kroppen) medføre flere ubehagelige, fysiske symptomer som muskelsmerter, høyt blodtrykk, fordøyelsesproblemer, søvnvansker med mer. Når man ved hjelp av massasjebehandling kan bidra til å skifte dominans fra det sympatiske til det parasympatiske nervesystem, altså redusere stressnivået, kan vi også oppnå positiv effekt på symptomene på stress.

Det ser ikke ut til å være behov for like hyppige behandlinger for å styrke immunforsvaret og lindre betennelse. En enkelt behandling kunne være tilstrekkelig til å øke konsentrasjonen av frie lymfocytter i blodet. Lymfocytter spesialiseres i beinmargen («B- lymfocytter») og thymus-kjertelen («T-lymfocytter») [4]. De patruljerer via lymfesystemet til blodet og tilbake igjen, på utkikk etter skadelige inntrengere og ødelagte eller angrepne celler som de så uskadeliggjør. Lymfocyttene er på denne måten avgjørende for immunforsvaret, og er særlig aktive ved kroniske betennelser. En enkeltbehandling med klassisk massasje har altså vist å øke konsentrasjonen av aktive eller «patruljerende» lymfocytter i blodet. Ukentlige behandlinger kan akkumulere og stabilisere denne økningen, og bidra positivt ved kroniske betennelsestilstander og autoimmune tilstander det kronisk betennelse inngår.

Forskningen på massasje, og da særlig klassisk / svensk massasje, har i de senere år blitt mer profesjonell og omfattende. Resultatene har i mange tilfeller vært lovende. Massasje er en behandlingsform som har meget få, om noen, bivirkninger, og målbare positive virkninger på mange områder - fra psyke til fysiologiske prosesser, og selvfølgelig til muskelkroppen. Man kan håpe på at det etter hvert også innenfor konvensjonell medisin kan skapes interesse for, og økt satsing på, mulighetene som kan ligge i vårt fag

Referanser:

1. Rapaport, Mark H., Schettler, Pamela, Bresee, Catherine (2010). *A preliminary study of the effects of a single session of Swedish massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals*. Department of Psychiatry and Behavioral Neurosciences, Cedars-Sinai Medical Center, Los Angeles, CA.
2. Rapaport, Mark H., Schettler, Pamela, Bresee, Catherine (2012). *A Preliminary Study of the Effects of Repeated Massage on Hypothalamic–Pituitary–Adrenal and Immune Function in Healthy Individuals: A Study of Mechanisms of Action and Dosage*. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, Atlanta, GA

Lenker:

1. Store medisinske leksikon:<<https://sml.snl.no/ADH>> Lesedato: 07.05.2015
2. Store norske leksikon: <<https://sml.snl.no/oksytocin>> Lesedato: 12.05.2015
3. Store medisinske leksikon: < https://sml.snl.no/autonome_nervesystem> Lesedato: 16.05.2015
4. Store norske leksikon: < <https://snl.no/lymfocytter>> Lesedato: 16.05.2015