

Bindevevsmassasje ved fibromyalgi

Artikkel av Ellen M. Thorsen, NMF

Fibromyalgi er en kronisk smertetilstand, som kan gi mange plager for dem som er rammet. Mange har opplevd ikke å få et tilfredsstillende behandlingstilbud fra det tradisjonelle helsevesenet. Forskning viser imidlertid at bindevevsmassasje kan ha god effekt ved plagene som følger med fibromyalgi, særlig på kort sikt, både i forhold til smerter, stressnivå, depresjon og søvnkvalitet.

Hva er fibromyalgi?

Symptombildet ved fibromyalgi er blant annet smerter i muskler og ledd, som i stor grad kan redusere funksjonsevne og livskvalitet. Såkalte «ømme punkter» eller triggerpunkter i muskulaturen er typisk. Mange sover dårlig og er lite uthvilte når de våkner, og flere har plager knyttet til angst og depresjon. Smerter grunnet krampetilstander i tykktarmen (*Colon irritabile*) kan forekomme. Tilstanden innebærer ikke betennelse i selve muskulaturen eller bindevevet, og kan ikke påvises ved røntgen eller blodprøve. Ved hjernescanning kan det forøvrig påvises endret aktivitetsmønster i hjernen hos mennesker med fibromyalgi. Man har også observert lavere nivåer av serotonin (en nervetransmitter involvert i reguleringen av blant annet søvn, smerte og stemningsleie), høyere nivåer av Substans P i ryggmargsvæsken (fører til forsterkede smerteimpulser) og avvikende stresshormonproduksjon. I følge Norges Fibromyalgi Forbund har ca 3,2 % av Norges befolkning fibromyalgi, og av disse er flesteparten kvinner.

Det har vært knyttet stor usikkerhet til årsaken bak tilstanden, og tradisjonell behandling kan derfor kun lindre symptomene. Slik behandling består gjerne i smertedempende medikamenter, som paracetamol, men antidepressiva kan også bli benyttet. Å minimere eventuelt stress kan også være til hjelp. Nyere forskning (Kadetoff, 2012) viser imidlertid at årsaken til fibromyalgi ser ut å være en betennelse i sentralnervesystemet. Denne kunnskapen kan være med på å bane vei for et bedre og mer årsaks-rettet behandlingstilbud for fibromyalgi-pasienter.

Studiene

To nyere studier (Castro-Sanchez, Mataran-Penarrocha, Aguilera-Manrique, Quesada-Rubio & Moreno-Lorenzo, 2010 og Brattberg, 1999) har sett på effekten av behandling med bindevevsmassasje ved fibromyalgi. Begge studiene viser at bindevevsmassasje kan ha god effekt på kort sikt for disse pasientene.

Det har også vært foretatt en gjennomgang av alle tilgjengelige studier om massasjebehandling generelt ved fibromyalgi ((Kalichman, 2010), som viser at alle studiene kunne vise til gode resultater på kort sikt, men kun en kunne vise til gode resultater også på lang sikt. Denne gjennomgangen påpekte at tilgjengelige studier hadde gjennomgående metodiske problemer (blant annet få forsøkspersoner). Det ble konkludert med at før man kan stadfeste massasjebehandling som trygg og effektiv behandling for fibromyalgipasienter trengs grundigere og mer omfattende forskning.

Resultater av studiene

Brattebergs studie konkluderer med:

- Bindevevsmassasje lindrer smerte hos mennesker med fibromyalgi
- Graden av smertelindring etter 15 behandlinger er ca 37 %
- Behandling med bindevevsmassasje fører til redusert bruk av smertestillende medikamenter
- Effekten av behandling kommer gradvis og fortsatt bedring kan oppnås ved mer enn 15 behandlinger
- Om lag 30 % av effekten av behandling er borte innen 3 måneder etter avsluttet behandling
- Om lag 90 % av smerten var tilbake innen 6 måneder etter avsluttet behandling
- Bindevevsmassasje har positiv effekt på depresjon og livskvalitet

Castro-Sanchez et al's studie konkluderer med at behandling med bindevevsmassasje:

- reduserer smerten i triggerpunktene forbundet med fibromyalgi, som igjen lindrer den totale smerteopplevelsen
- reduserer spenninger i bindevevet, som igjen kan redusere angstnivå, gi økt søvnkvalitet, økt bevegelighet og økt funksjonsevne
- kan fungere som en komplementær behandlingsform som kan gi forbigående forbedringer i symptomene hos fibromyalgipasienter

Begge studiene tok for seg et mindre antall forsøkspersoner: totalt 47 personer i Brattebergs studie, og totalt 74 personer i Castro-Sanchez et al's studie.

Konklusjon

Mer forskning gjenstår på årsakene til fibromyalgi, men nye funn gir håp om en bedre forståelse av og dermed et bedre behandlingstilbud for fibromyalgipasienter.

Behandling med bindevevsmassasje kan gi smertelindring, økt funksjonell evne, forbedret søvnkvalitet, redusert angstnivå og forbedret livskvalitet hos fibromyalgipasienter på kort sikt. Det vil si at effekten av behandlingen vil opphøre en tid etter at behandlingen avsluttes. Oppnådd effekt kan vedlikeholdes ved behandlinger med lengre intervaller, som to til fire ukers mellomrom. Bindevevsmassasje kan altså ikke kurere årsaken til fibromyalgi, men har vist seg effektiv som komplementær behandling for å lindre symptomene ved lidelsen.

Kilder

- Brattberg, Gunilla (1999) *Connective tissue massage in the treatment of fibromyalgia*. Dep. Of Research and Development, Gavle, Sweden, and Dep. Of Sosial Medicine, University Hospital, Uppsala, Sweden
- Castro-Sanchez, Adelaida Maria, Mataran-Penarrocha, Guillermo A., Granero-Molina, Jose, Aguilera-Manrique, Gabriel, Quesada-Rubio, Jose Manuel & Moreno-Lorenzo, Carmen (2010) *Benefits of Massage-Myofascial Release Therapy on Pain, Anxiety, Quality of Sleep, Depression, and Quality of Life in Patients with Fibromyalgia*. Department of Nursing and Physical Therapy, University of Almería (UAL), 04120 Almería, Spain
- Kadetoff, Diana (2012) *Implikationer av autonoma nervsystemet och centrala inflammationsparametrar för perception av smärta hos fibromyalgipatienter*. PhD avhandling, Karolinska Institutet, Stockholm
- Kalichman, L. (2010) *Massage therapy for fibromyalgia symptoms*. Review. Department of Physical Therapy, Recanati School for Community Health Professions, Faculty of Health Sciences, Ben-Gurion University of the Negev, Beer-Sheva, Israel

Lenker

1. <http://sml.snl.no/fibromyalgi>
2. <http://www.fibromyalgi.no/>
3. <http://www.avhandlingar.se/avhandling/99b4d292fa/>