

Kan massasje ha terapeutisk effekt på høyt blodtrykk?

Artikkel av Ellen M. Thorsen, NMF

Innledning

Hypertensjon, på folkemunne kalt høyt blodtrykk, regnes ikke som en sykdom i seg selv men er en risikofaktor for alvorlig sykdom, som blodpropp, slag og hjerteinfarkt. Høyt blodtrykk er svært vanlig, og man regner med at flere hundretusener behandles med blodtrykks-senkende medisin i Norge [1].

Blodtrykket måles når hjertet trekker seg sammen (systolisk blodtrykk eller overtrykk) og når det slapper av før neste sammentrekning (diastolisk blodtrykk eller undertrykk). Normalt blodtrykk regnes som systolisk trykk mellom 100-160, og diastolisk trykk mellom 70-95. Alder må tas med i betraktning, da blodtrykket øker med alderen i de aller fleste samfunn (bortsett fra hos naturfolk og nonner i kloster!). Blodtrykket vil også variere naturlig i løpet av dagen, for eksempel vil blodtrykket midlertidig øke hvis man blir opprørt. Man skiller mellom essensiell hypertensjon, som vil si høyt blodtrykk uten påviselig årsak, og sekundær hypertensjon, som vil si høyt blodtrykk sekundært til annen sykdom. Essensiell hypertensjon er den vanligste formen for høyt blodtrykk [2] [3].

Standard behandling av høyt blodtrykk

Så lenge blodtrykket ikke er faretruende høyt og pasienten ikke har spesielle negative forutsetninger, vil legen oppfordre til livsstilsendring. Dette omfatter tradisjonelt eventuell røykeslutt, eventuell vektreduksjon, kutte ned på salt og mettet fett i kosten, regelmessig fysisk aktivitet samt å begrense alkoholinntaket. Tilskudd med omega-3 fettsyrer og kaliumtilskudd (i mindre mengder) kan også bidra til å senke blodtrykket. Stress av alle slag kan øke blodtrykket, og bør unngås så langt det er mulig.

Ved svært høyt blodtrykk, eller andre risikofaktorer, vil pasienten få medikamentell behandling, og da ofte flere medikamenter i kombinasjon. Det kan være til dels alvorlige bivirkninger med en del av disse medikamentene [4].

Er høyt blodtrykk en kontraindikasjon ved massasjebehandling?

Massøren lærer ofte under sin utdanning at massasje er kontraindikert (at det ikke bør gis) ved høyt blodtrykk. Årsaken til dette er at massasje øker blodsirkulasjonen, og man frykter at massasje i kombinasjon med allerede forhøyet trykk i karsystemet kan føre til skade på årene, samt øke risikoen for at plakk i åreveggen løsner og i verste fall forårsaker en blodpropp. Men dette er ikke en absolutt sannhet, da det som nevnt finnes ulike grader av høyt blodtrykk [5] [6].

Massasjens effekt på kroppen

Som kjent bidrar massasje til å frigjøre «velvære-hormonet» oksytosin, som er «motpolen» til stresshormonet kortisol. En av virkningene til oksytosin er at blodtrykket senkes. Det kan se ut til at gjentakende økt nivå av oksytosin kan gi et effektmønster som varer over lengre tid. I tillegg kommer den generelle avspenningen som kan oppnås gjennom bearbeiding av spent muskulatur, som også vil

bidra til å redusere stressnivået. På bakgrunn av dette er det ikke utenkelig at massasje faktisk kan bidra til å senke blodtrykket [7].

Det har blitt foretatt flere studier på emnet massasje ved høyt blodtrykk. Jeg vil her omtale noen av de siste studiene samt en nylig publisert oversikt over tidligere forskning på dette emnet.

Studiene

En studie publisert i 2013 (Supa'at, Zakaria, Maskon, Aminuddin & Nordin, 2013) har sett på effekten av svensk/klassisk massasje på blodtrykk, hjerterefrekvens og betennelsesmarkører hos kvinner med høyt blodtrykk. Undersøkelsen var en randomisert kontrollstudie, der man hadde en gruppe som fikk klassisk massasje, og en gruppe som fikk hvile, en time i uken i fire uker. Man fant at massasjegruppen hadde de beste resultatene både i forhold til systolisk/diastolisk blodtrykk, hjerterefrekvens og den ene av de to betennelsesmarkørene som ble målt. Hvilegruppen hadde tilsvarende forbedrede resultater, men ikke i like stor grad som massasjegruppen.

I 2011 ble det publisert en annen studie med oppløftende resultater (Moeini, Givi, Ghasempour & Sadeghi, 2011). 50 pre-hypertensive kvinner ble delt i en gruppe 25 som fikk svensk/klassisk massasje i 10-15 minutt tre ganger i uken, til sammen ti behandlinger, og en kontrollgruppe på 25 som fikk hvile i de samme omgivelsene, men uten massasje. Blodtrykk ble målt i begge grupper før og etter hver behandling. Både det systoliske og det diastoliske blodtrykket var signifikant lavere i massasjegruppen.

I forbindelse med sistnevnte studie ble det også foretatt en kvalitativ studie, som kom ut i år (Garakyaraghi, Givi, Moeini & Eshghinezhad, 2014). Den ble foretatt på ni pre-hypertensive kvinner, og går i dybden på forsøkspersonenes opplevelse av massasjebehandlingen. Kvinnene mottok tre behandlinger i uken a` 10-15 minutt, med totalt ti behandlinger, hvorpå kvinnene ble intervjuet om sin opplevelse av behandlingen. Resultatet var at kvinnene opplevde behandlingen positivt og nøkkelord som gikk igjen var økt avslapning, økt søvnkvalitet, forbedret «kontakt», redusert angst- og spenningsnivå, redusert fatigue, samt at behandlingen hadde vært en «oppkvikkende opplevelse». Det konkluderes med at massasje kan være en verdifull tilleggsbehandling for pasienter med pre-hypertensjon.

I juli i år ble det publisert en oversikt over studier av emnet massasje ved essensiell hypertensjon (Xiong Li & Zhang, 2014). Av tilgjengelige studier gjorde man et utvalg på 24 artikler som til sammen tok for seg 1962 forsøkspersoner med essensiell hypertensjon. Meta-analysene viste at pasienter som fikk massasjebehandling i tillegg til medikamentell behandling hadde bedre effekt på det systoliske blodtrykket, enn pasienter som kun fikk medikamentell behandling. Det så også ut til at massasjebehandling i seg selv kunne ha vel så god effekt på særlig det systoliske blodtrykket, som medikamentell behandling. Generelt er det altså lovende resultater, men det påpekes at den metodiske kvaliteten på de fleste studiene var lav, og at grundigere og mer omfattende undersøkelser er nødvendig før man kan si at massasje er en trygg og effektiv behandling ved essensiell hypertensjon.

Oppsummering

Selv om studiene som er gjort på massasjebehandling ved høyt blodtrykk er små eller mangelfulle, er de forholdsvis mange, og har stort sett samme resultat: Massasje-behandling kan trygt benyttes som

en effektiv tilleggsbehandling ved moderat og til dels høyt blodtrykk. Massasje kan benyttes som eneste behandlingsform på pasienter i faresonen for høyt blodtrykk (pre-hypertensjon), i kombinasjon med livsstilsendring. Ved særlig høyt blodtrykk skal massasje kun gis i samråd med lege. Det er spesielt svensk / klassisk massasje som kommer godt ut.

Massasje kan altså være en effektiv og trygg behandlingsform ved høyt blodtrykk, som kan bidra til å senke eller forebygge høyt blodtrykk. Ikke minst fordi man ved massasje ikke bare samarbeider med fysiologien via hormoner, men også kan bidra til en generell nedgang i det totale stressnivået hos pasienten.

Kilder:

Garakyaraghi M, Givi M, Moeini M, Eshghinezhad A. 2014. *Qualitative study of women's experience after therapeutic massage*. Isfahan University of Medical Science, Isfahan, Iran.

Moeini M¹, Givi M, Ghasempour Z, Sadeghi M. 2011. *The effect of massage therapy on blood pressure of women with pre-hypertension*.¹Department of Internal Surgery, School of Nursing and Midwifery, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

Supa'at I¹, Zakaria Z, Maskon O, Aminuddin A, Nordin NA. 2013. *Effects of Swedish massage therapy on blood pressure, heart rate, and inflammatory markers in hypertensive women*.¹Faculty of Biomedical and Health Sciences, Universiti Selangor, Shah Alam, Malaysia.

Xiong XJ¹, Li SJ², Zhang YQ³. 2014. *Massage therapy for essential hypertension: a systematic review*. Department of Cardiology, Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, China.²Department of Biological Science and Technology, School of Life Sciences, Tsinghua University, Beijing, China.³Department of Clinical Epidemiology and Biostatistics, McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada.

Lenker:

1. <http://nhi.no/seminarer/hypertensjon/pasientinformasjoner/hoyt-blodtrykk-veiviser-1518.html>
2. http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,6067&MainContent_6263=6464:0:25,6070:1:0:0::0:0&List_6212=6218:0:25,6084:1:0:0::0:0
3. <https://sml.snl.no/hypertensjon>
4. <https://helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar/hoyt-blodtrykk>
5. http://www.integrativehealthcare.org/mt/archives/2007/01/hypertension_ma.html
6. http://www.nifab.no/behandlingsformer/massasje/virkninger_bivirkninger
7. http://www.massasje.info/klassisk_massasje.html