

Studie: enkel övning bättre än morfin



Forskaren: påverkar hjärnan på ett unikt sätt

Värker kroppen?

En 20 minuters övning om dagen kan minska smärtan med upp till 60 procent.

Bäst av allt: effekten sitter kvar i flera veckor.

Ny forskning från Wake Forest School of Medicine i North Carolina, USA, visar att enkla övningar hemma kan göra stor skillnad för smärtpatienter världen över.

En 20-minuters session med meditation eller mindfulness om dagen kan minska smärtupplevelsen hos patienterna efter bara ett fåtal träningstillfällen.

– Meditation förändrar hjärnans smärtsignalering och ökar aktiviteten i de delarna som styr kroppsmedvetenhet och känslor och minskar aktiviteten i den del som har med smärtupplevelse att göra, säger Zeidan Fadel, assisterande professor vid Wake Forest.

– Sammantaget gör dessa mekanismer att meditation ger en unik form av smärtlindring, även jämfört med andra metoder som exempelvis avslappning och akupunktur.

Men det är inte den enda fördelen. Till skillnad från exempelvis värktabletter med opiater – som hör till de mer kraftfulla preparaten mot värk - blir effekten av meditation bättre över tid.

Effekt i 52 veckor

Dessutom finns data som tyder på att resultatet håller sig över mycket lång tid. I en studie publicerad i Jama blev patienter med kroniska ryggbesvär lottade att antingen följa ett program i meditation, KBT-terapi eller vanlig vård. De som mediterade följde 6 till 8 sessioner.

När testperioden var över beskrev 60 procent av mindfulness-deltagarna att deras besvär hade minskat. Vid en uppföljning ett halvår senare hade försökspersonerna fortfarande samma livskvalitet och minskad smärtupplevelse.

– På så sätt undviker man problem med tolerans, som annars är vanligt vid användande av läkemedel, säger Fadel Zeidan.

Hur bra smärtlindring kan man räkna med om man mediterar regelbundet?

– Det beror på vad för typ av smärta vi talar om. För akut värk är lindringen mellan 30 och 60 procent. För kronisk är det i snitt ungefär 30 procents reducering, säger Fadel Zeidan.

Han jämför det med morfin, som normalt minskar smärtan med 25 procent. Varför just meditation har så unik inverkan på hjärnan kan han däremot inte förklara. – Nej, vi är inte där ännu, men vi jobbar på det, säger han.

"Tänker inte på smärtan längre"

När hon var som sämst satt hon i rullstol och var oförmögen att ta sig upp ur sängen.

Tack vare regelbundna övningar med meditation har Therese Lögdahl, 30, fått livskvaliteten tillbaka.

– Jag märker inte smärtan längre, säger hon.

Hon var bara tio år när hon insjuknade i ledsjukdomen reumatism. Efter en tid övergick sjukdomen till varianten SLE, där inflammationen angriper muskler och senfästen och även kan påverka hud, nervsystem, njurar och lever. Värken och oron var ständigt närvarande.

– Min reaktion på smärtan var oftast att jag blev arg och ledsen. Jag tyckte det var orättvist – varför skulle just jag ha ont?

Sov dygnet runt

Hennes föräldrar var förtvivlade. Vissa dagar orkade Therese bara vara vaken några timmar per dygn och i perioder hade hon så svårt att röra sig att hon blev rullstolsbunden.

Hon fick ett batteri av mediciner, men de hjälpte bara till en viss del. Efter tips av läkare och andra drabbade fick Therese mamma idén att låta dottern prova avslappningsband som ett sätt att minska muskelspänningarna och oron.

– Man får ju ett ganska högt stresspåslag av att ha ont hela tiden, säger hon. I tolvårsåldern testade Therese meditation för första gången.

– Vad jag tyckte? Att det var supertråkigt! Det var ju ingen annan som höll på med sådant. Men efter ett tag blev det skönt – när jag hittade till det där läget där man kan slappna av.

I 20-årsåldern började hon meditera mer aktivt. Tack vare övningarna lärde hon sig att observera smärtan, utan att reagera på den känslomässigt, vilket också minskade stressen i kroppen.

Och själva värken – har den blivit bättre?

– Absolut. Allt som gör ont är ju inte heller sjukdomen – mycket är muskelspänningar, sådana som vi skapar själva, och det försvinner när kroppen slappnar av.

– Men det viktigaste är att jag betraktar värken annorlunda nu. Jag ser den som mycket rörligare, något som förändras hela tiden, som något intressant att studera. Att vara reumatiker är jobbigt, men normalt sett inte farligt, och därför finns det ingen anledning att agera på smärtan, resonerar hon.

Och hennes mamma, som från början fick Therese intresserad av avslappning, har nu själv fått användning för meditationsteknikerna.

– Hon är också reumatiker numera – hon insjuknade efter mig. Hon var väl rätt tveksam i början till hela grejen och tyckte inte att det var för henne. Nu kan hon inte sluta, utan går upp 5 på morgonen varje dag för att yoga och meditera, säger Therese.

Namn: Therese Lögdahl.

Ålder: 30.

Bor: Sundsvall.

Familj: Min pojkvän, bebisen på väg, mamma och pappa och två syskon.

Yrke: yogalärare.

Så gör du – övningen som lurar hjärnan

Den här övningen är ett exempel på det som också kallas ”focused attention” eller riktad uppmärksamhet.

Focused attention-meditation används ofta för att lindra smärta, bland annat i studien från North Carolina.

Gör den ofta, gärna dagligen och kom ihåg att det är individuellt hur snabbt du märker resultat.

GÖR SÅ HÄR:

Sätt dig upprätt på en stol, pall eller kudde. Låt händerna vila på knäna. Alternativt ligg ner på golvet, på en madrass, matta eller yogamatta. Lägg en filt över kroppen och en platt kudde under huvudet.

Du kan blunda, men om du somnar under övningen kan du prova att göra den med öppna ögon också. Medveten närvaro sveper genom kroppen och uppfattar fysiska förnimmelser under övningen. Följ bara instruktionen.

Du kan behöva göra den fler gånger för att verkligen känna hur olika det kan bli varje gång, och för att få effekterna efteråt.

Det går inte att misslyckas med övningen. Syftet är att utforska och se vad du upptäcker.

1. Se dina andetag, observera dem en stund och lägg märke till hur de känns.
2. Börja med att lägg märke till höger fot, tårna, fotsulan, hälen och börja sakta studera resten av dina delar av höger ben noggrant. Fortsätt sedan med vänster sida.
3. Stanna upp vid höftpartiet och känn efter hur det känns, fortsätt upp i ryggen, fram i mage och bröst. Det är viktigt att ge alla delar en stunds närvaro och uppmärksamhet, även om du känner väldigt mycket eller ingenting alls just där.
4. Lägg märke till höger arm och vandra hela vägen genom denna, del för del, ända ut i fingertopparna. Fortsätt sedan med vänster sida.
5. Utforska nacke och hals samt huvudet. Ansiktet har många små muskler, utforska det sakta, bit för bit. Släpp all kontroll över hur det ”ska” kännas eller hur du ”vill” att det ska kännas. Det gör att du också slappnar av, oavsett känslan i kroppen.

Fler liknande övningar kan du ladda ner gratis på

<http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=22>