

Feldenkraispedagogik tillämpad på patienter med långvarig, icke specifik ländryggsmärta; doktorsavhandling från Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet.

Feldenkraispedagog, leg. sjukgymnast Christina Schön-Ohlsson har skrivit en doktorsavhandling i medicinsk vetenskap vid Göteborgs universitet, sektionen för klinisk neurovetenskap och rehabilitering. Avhandlingen beskriver hur patienter som haft svår ryggsmärta under många år, blivit radikalt förbättrade genom Sensomotoriskt Lärande (SML). SML innebär undervisning i kropps och rörelsemedvetande enligt Feldenkraispedagogikens principer.

Att ha ont i ryggen är mycket vanligt och i västvärlden inkl. Sverige, beräknas att så många som var femte individ drabbas varje år. Trots att de flesta tillfrisknar relativt snabbt och endast 10 % av fallen blir långvariga, anses ryggsmärta vara ett av de största hälsoproblemen i västvärlden. Ryggsmärtan kallas ”långvarig” eller ”kronisk” när den varit ihållande eller ständigt återkommande under 3 månader eller mer. Beteckningen ”icke specifik” ryggsmärta används för de fall, där vare sig den ihållande smärtan eller de kroppsliga rörelsebegränsande svårigheterna, kan förklaras av skador eller sjukdomar i någon av kroppens vävnader eller organ. En majoritet av de långvariga fallen (80 %) är icke specifika.

Samtliga patienter som ingick i doktorsavhandlingens fyra delstudier hade haft sina ryggbesvär i mer än 1 år. Alla var undersökta av ryggkirurger som konstaterat att deras besvär var ”icke specifika” och därför kunde de inte erbjudas någon botande medicinsk eller kirurgisk behandling. Samtliga patienter hade provat många olika sjukgymnastiska träningsmetoder och smärtlindrande behandlingar utan att få någon varaktig lindring.

Idén, som Christina Schön-Ohlssons doktorsavhandling bygger på, är att den här patientgruppens problem inte sitter lokalt, i muskler, skelett eller leder, utan att smärtan och de muskulära spänningsproblemen istället har att göra med inlärd begränsning i patienternas sätt att röra sig. Inlärd begränsning i en individs rörelsemönster förändrar individens kroppsliga självbild. Individens kroppsliga självbild är dynamisk och den hänger samman med upplevelsen av hur de olika kroppsdelarna rör sig i förhållande till varandra. Det som gör att vi kan känna hur kroppen rör sig är det kinestetiska sinnet och det är lokaliserat till nervsystemet och hjärnan. Ett välfungerande kinestetiskt sinne ger bl.a.

förutsättningar för att kroppens rörelsemönster ska fungera effektivt.

Feldenkraispedagogikens lektioner syftar till att träna det kinestetiska sinnet, tydliggöra den kroppsliga självbilden och effektivisera ”elevens” rörelsemönster.

Den hypotes som avhandlingen avsåg att testa sade att patienternas smärta och begränsningar i rörelseförmågan kunde uppfattas som att kroppens ”naturliga” reaktion efter en akut skada eller en stressrelaterad överbelastning blivit manifest. I de flesta fall kvarstår en sådan reaktion endast under en kortare tid men i vissa fall kvarstår det begränsade, ineffektiva rörelsemönstret som en vana och det blir därmed omedvetet. Hypotesen sade vidare att rörelsemönster som lärts in felaktigt och blivit vanemässiga kan medvetandegöras och därefter läras om genom Sensomotoriskt Lärande.

I avhandlingens delstudie I visades, med en objektiv, optoelektronisk mätmetod, att patientgruppen rörde sig långsammare och mindre smidigt än en jämförbar grupp med ryggsfriska individer. I delstudie II visades att patientgruppen, efter undervisning i SML, hade normaliserat sitt rörelsemönster och att de nu rörde sig lika snabbt och smidigt som kontrollgruppen. Resultatet kvarstod när grupperna jämfördes 1 år efter undervisningen var avslutad. I delstudie III intervjuades varje patient som deltagit i studie II och patienterna beskrev att de hade lärt sig att minska smärtan, de var mindre stressade och de kände sig fysiskt förbättrade. I delstudie IV jämfördes hur två jämförbara patientgrupper med långvarig, icke specifik ryggsmärta beskrev sina erfarenheter av två interventioner med olikartad inriktning; anpassad fysisk träning och SML. Det var stor skillnad mellan de två patientgruppernas erfarenheter. I gruppen som fått anpassad fysisk träning var patienterna fortfarande oroliga för orsaken till ryggvärken och de ville ha hjälp av olika ryggexperter. Patienterna i SML gruppen kände sig trygga, de litade på sig själva och de kände att de själva kunde hantera ryggsmärtan.

– Det är själva kärnan i det lärande som Feldenkraispedagogiken förmedlar; att själv förstå sin kropp och sina rörelser och att känna att man kan påverka sin egen situation, säger Christina Schön-Ohlsson.

Avhandlingen har titlen: ”*BACK TO ONESELF – Sensory Motor Learning (SML) – applied in patients with nonspecific chronic low back pain*”. Avhandlingens kopia kan laddas ner från: <http://hdl.handle.net/2077/21478>