

2019-11-11 09:07 CET

Behandling vid allvarliga smärttillstånd med dans

Under 2019 introducerades terapeutisk dans som en del av vårt behandlingsprogram vid kronisk smärta. Uppföljande intervjuer av deltagarna visar på påfallande goda resultat.

Ursprungstanken med att använda sig av dans är att när uppnå ett ökat lugn genom som ger en ökad möjlighet för deltagaren att ta till sig de psykoedukativa insatserna för att kunna uppnå beteendeförändringar och i längden varaktigt minskad smärta. Deltagarna blir genom dansen mer öppna för nya tankar och ideer som kan leda till förändring i deras liv. De får under rehabiliteringen utveckla dessa tankar med stöd av smärtspecialister i ett team med olika kompetenser; pedagog, sjukgymnast, psykolog, arbetsterapeut, socionom och rehabiliteringsläkare för att kunna utveckla och befästa dessa nya tankespår.

Häpnadsväckande positiva upplevelser

Eva Filipdotter som är programansvarig och verksamhetschef har noterat de väldigt positiva effekten av att få in dans på schemat. "Våra deltagare beskriver att de, trots att vissa aldrig dansat eller andra som inte rört sig på 20 år, för första gången på lång tid känner sig positiva och glada. Påverkan som man kan se både i att en yttre och inre hållning börjar utvecklas hos deltagarna." De positiva resultaten har påverkat behandlingsteamet med ny energi. Man skall inte underskatta svårigheten att åstadkomma förändring mot minskad smärta hos patienter som haft kroniska smärta sedan 5 kanske 10 år tillbaka. Det känns tillfredsställande att kunna göra skillnad när man haft besvär under så lång tid. Vi ser framemot långtidsdata i de uppföljningar som vi ingår i det nationella registret för smärtrehabilitering.

De preliminär resultaten är väldigt positiva. "Det har varit alldeles

håpnadsväckande positiva upplevelser efter genomfört program från deltagarna” säger Pål Lindström som är rehabiliteringsläkare och medicinskt ansvarig för smärtprogrammet och som följer upp varje deltagare i ett personligt möte efter avslutad behandling. “Under mina 20 år som reahläkare har jag aldrig träffat så positiva patienter som jag sett sedan dans infördes på programmet, jag är förbluffad över den positiva effekten dans har haft på alla delar av smärtprogrammet.”

Kontaktpersoner:

Eva Filipdotter Verksamhetsansvarig, eva.filipdotter@susano.se 0738-161696

Pål Lindström Medicinskt ansvarig, pal.lindstrom@susnao.se 0736-26 16 96

Se vidare nedan för fakta om:

- Region Skånes vård vid kronisk smärta
- Dans som behandlingsmetod vid kronisk smärta
- Smärtrehabilitering vid kronisk smärta
- Referenser

Region Skånes vård vid kronisk/ långvarig smärta

Region Skåne erbjuder smärtrehabilitering för patienter med långvarig smärtproblematik, Sedan 2019 har Regionen upphandlat smärtrehabilitering från att tidigare funnits på ett stort antal enheter till att nu vara koncentrerat några få enheter med en enhet för respektive geografiskt område i Södra Skåne. Susano är ackrediterad av Region Skåne att erbjuda smärtrehabilitering som enda enhet inom upptagningsområdet Lund och som en av två enheter i Malmö.

Dans som behandlingsmetod vid kronisk smärta.

Dansen är en icke prestationsinriktad aktivitet där deltagarna tränar både muskelstyrka, balans, koordination och rörlighet. Dansen kan alla delta i oavsett förmåga, att börja med att lyssna på musiken och låta den påverka rörelsen blir det första steget. Under dansen utsöndras kroppens eget morfin, endorfiner vilket ger en bla en ökad känsla av välbefinnande. Studier har

visat att om man dansar regelbundet leder det till en varaktig ökad känsla av lycka jämfört med de som inte dansar regelbundet [2](#). Endorfiner är stressreducerande och har även en smärtstillande effekt. Oxytocin som frigörs i kroppen vid lustfyllda aktiviteter som dans eller när man lyssnar på musik [3](#) kan även lindra smärta [4](#) och har visat sig vara involverad i läkningsprocesser, minska stress och sänka blodtrycket [5](#). Forskning har tidigare även visat att dans som del i smärtprogram vid kronisk smärta som Fibromyalgi ger minskad smärtrösklar [6](#) och smärtupplevelse [7](#).

Smärtrehabilitering vid kronisk/långvarig smärta

Rehabilitering vid långvarig smärta och psykiska besvär har varit ett av Susanos viktigaste behandlingsområden sedan när vi startade våra första smärtgrupper. Vår strävan har genom åren varit att hitta metoder som möter befolkning som finns i vårt upptagningsområde. T ex så deltar tolkar i gruppaktiviteterna för att alla ska kunna vara med oavsett om man förstår svenska eller ej. Våra egna uppföljningar visade på att det fanns en grupp som var van vid rörelseträning och en grupp med väldigt lite eller ingen vana. Den första gruppen svarade väl på sjukgymnasternas hemövningar och muntlig information/behandling i grupp medan den grupp som inte hade vana hade svårt att tillgodogöra sig de mer traditionella programmen. De kunde inte tillgodogöra sig insatserna så som det var tänkt varken hos oss, eller inom vården i övrigt och blev därmed lämnade åt sitt eget öde.

Traditionell rehabiliteringsverksamheten bygger på tanken att information med föreläsningar och samtalsgrupper är grunden för förändring och är det som rekommenderas utifrån tillgänglig forskning och vårdprogram [1](#). Men personer som har svårt med att hänga med i verbala presentationer och gruppsamtal har inte alltid så mycket ut av dessa delar och ibland blivit stressade av att man inte riktigt förstår vad som sägs, även om man har tolk med eller annat förklarande stöd.

Under åren har vi träffat många deltagare med långvarig smärta och psykiska besvär som av olika skäl aldrig kunnat etablera sig i arbetslivet och känner sig utanför samhället. Deras känsla av att inte kunna påverka sitt liv i samhället med arbete och ekonomi har avspeglats sig i rehabiliteringen där man på samma sätt inte kunnat se att man kan påverka sitt mående, varken vad gäller smärtor eller upplevelse. En utmaning har därför varit att finna vägar och metoder för att även inkludera dessa deltagare och för att utveckla tanken om att de själva kan påverka sina liv och därmed minska sin smärta genom att hitta deras engagemang för sin egen rehabilitering. För att möta de skilda behoven har vi sedan 2019 därför valt att lägga in dans som en del

av rehabiliteringen.

Några kommentarer från deltagare efter utvärderingen:

“Jag mår genuint bra, känner glädje i själen, behöver inte bära omkring på en mask längre”. Johanna, 32

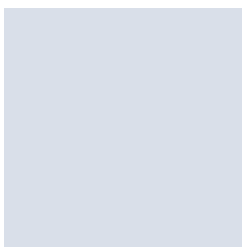
“Det som gjorde skillnad var gruppen, jag hade verkligen stor nytta av de andra”. Johan, 45 år.

“Jag har fått en annan förståelse för mig själv, särskilt i förhållande till min familj och mitt arbete”. Aida, 41 år

Referenser

- 1.[Indikation för multimodal rehabilitering vid långvarig smärta. \(Nationella MEDICINSKA Indikationer, 2011\).](#)
- 2.[Starrin, B. & Steffner Starrin, L. Sverige Dansar. \(2013\).](#)
- 3.[Zatorre, R. J. Why Do We Love Music? Cerebrum2018, \(2018\).](#)
- 4.[Goodin, B. R., Ness, T. J. & Robbins, M. T. Oxytocin - a multifunctional analgesic for chronic deep tissue pain. Curr. Pharm. Des.21, 906–913 \(2015\).](#)
- 5.[Uvnas-Moberg, K. & Petersson, M. Oxytocin-biokemisk länk för mänskliga relationer Mediator av antistress, välmående, social interaktion, tillväxt, läkning. Läkartidningen101, 2634–2639 \(2004\).](#)
- 6.[Bidonde, J. et al. Dance for adults with fibromyalgia—what do we know about It? Protocol for a scoping review. JMIR Res. Protoc.6, e25 \(2017\).](#)
- 7.[Bojner Horwitz, E. Dance/movement therapy in fibromyalgia patients : aspects and consequences of verbal, visual and hormonal analyses. \(2011\).](#)

Kontaktpersoner



Pål Lindström

Presskontakt

Medicinsk ansvarig

Medicin

pal.lindstrom@susano.se

+46736261696

+46406444100