

Massage giver bedre livskvalitet

En artikel af Marianne Engelbrechtsen i Kræftens bekæmpelses tidsskrift "Liv Med Kræft" 1999 ©.

Overgangsperioden fra syg til rask er svær for mange kræftpatienter. Nu viser et nyt pilotprojekt, lavet af sygeplejerske og kropsterapeut Marianne Garst, at massage, terapeutisk og samtale kan mindske angst og anspændthed og dermed give bedre livskvalitet.

Mange kræftpatienter, som jeg har talt med, fortæller at efterforløbet er meget svært, både med fysiske og psykiske symptomer. De ønsker hjælp til at bearbejde deres reaktioner, men ofte ved de ikke, hvor de skal henvende sig, og hvordan de skal gribe det an, siger Marianne Garst.

Nøglebegrebet i hendes projekt er afspænding. Ved massage og terapeutisk berøring, kan man modvirke fysisk stress og spænding og derigennem give mulighed for også at påvirke den psykiske tilstand.

Undersøgelsen viser, at man med ganske enkle midler kan lette hverdagen for kræftpatienter, efter de har afsluttet deres behandling, siger Marianne Garst.

10 kvinder fik to timers massage, terapeutisk berøring og samtale en gang om ugen i seks uger. Inden projektet gik i gang, havde kvinderne fået målt deres angstniveau ved, at de havde udfyldt et angstregistreringsskema.

Sådan foregår en behandling:

- Samtale. En kort samtale, ca. ½ time om, hvordan klienten har det fysisk og psykisk.
- Massage. Man arbejder, så klienten får en fornemmelse af sammenhæng i kroppen. Massagen varer en time til fem kvarter.
- Klienten hviler ud efter massagen. Der er tid til, at klienten kan få talt ud om det, hvis der har været følelsesmæssige reaktioner.

Værdierne går fra 20 til 80, og det normale er, at man ligger på mellem 35 og 40. Alle kvinderne lå over normalt niveau, da undersøgelsen begyndte.

Men efter behandling i seks uger kunne vi tydeligt se forskel, da kvinderne blev målt igen. Alle kvindernes niveau var faldet, og fire af de ti kvinder lå nu inden for normalområdet, fortæller Marianne Garst.

Det ville være godt, hvis sådanne behandlinger kunne finde sted på sygehuset som en del af den støttende behandling, samtidig med at det også burde være en del af tilbuddet om efterbehandling, siger lederen af

Kræftens Bekæmpelses patientstøtteafdeling, Anne Nissen.

Projektet understreger, hvor vigtig rehabiliteringsfasen er for kræftpatienter. I dag findes der ikke tilbud om at få f.eks. massage i rehabiliteringsfasen.

Næste år har vi planer om at igangsætte en række projekter, der skal afprøve, i hvilken omfang f.eks. kost, fysioterapi og afspænding kan hjælpe kræftpatienter til at klare kræftbehandlingen bedre samt ruste dem i tiden efter behandlingen.

Vi håber på denne måde at medvirke til, at kræftpatienter hurtigere kan komme igennem en kræftbehandling og dermed hurtigere vende tilbage til et hverdagsliv, siger Anne Nissen.

Jeg har sluttet fred med mig selv.

"Før jeg begyndte på behandlingerne, var alt et stort kaos. Jeg kunne ikke finde mig til rette i min krop og blev ved med at være nedtrykt. Selv om jeg fik psykologbehandling, gik jeg næsten i stå som menneske. Massagen gav mig ro i sjælen, og jeg begyndte at hele både fysisk og psykisk. Jeg har sluttet fred med mig selv og oplever igen min krop som en helhed."

Sådan siger Birgit Rintza, 43 år og sekretær i Folketinget. I 1997 blev hun opereret for tyktarmskræft og erklæret rask.

"Behandlingerne har hjulpet mig til at acceptere, at jeg har fået kræft, og at man kan leve videre. Jeg har også lært at acceptere tvivlen - før fyldte den alt for meget i mit liv og gjorde mig urolig, angst og stresset. Før jeg begyndte på behandlingerne, havde jeg aldrig troet, at jeg kunne få det så godt, som jeg har i dag. De har givet mig en tro på, at der virkelig findes noget, der kan hjælpe mig og ikke mindst alle de kræftpatienter, der befinder sig i vores sygehussystem i dag," siger hun.

Billede:

Birgit Rintza har haft stor glæde af de massagebehandling, Marianne Garst har givet hende. Hun har fået troen på, at der virkelig findes noget, der kan hjælpe hende og alle andre kræftpatienter til at få det bedre.