

## **Støttende behandling af krop og sind til kræftpatienter**

En artikel af Marianne Garst, Kræftforeningens medlemsblad "Tidslerne" 2001 ©.

*En pilotundersøgelse i Kræftens Bekæmpelse i 1998-99 viser at terapeutisk massage har en signifikant effekt på den angst og anspændthed, der er blevet bygget op gennem et sygdoms- og behandlingsforløb.*

Fra undersøgelser i ind- og udland samt fra egne erfaringer ved man, at et sygdoms- og behandlingsforløb kan give mange fysiske og psykiske problemer. Der findes flere tiltag af psykologisk art i offentligt regi, men ingen har fokuseret på det kropslige aspekt som mulighed til at reducere stress og dermed lindre eller fjerne ophobede stress-symptomer.

Der findes en del litteratur om de fysiske og psykiske følgevirkninger ved sygdom, men metoderne til at ændre disse påvirkninger er stadig næsten uudforsket. Formålet med pilotundersøgelsen "Støttende behandling af krop og sind til kræftpatienter i rehabiliteringsfasen" var at indsamle erfaringer med virkningen af terapeutisk berøring, massage og samtale (TMS) som stressreduktion. Nøglebegrebet er afspænding, som modvirker fysisk stress og dermed giver mulighed for at påvirke den psykiske tilstand.

Der indgik ti klienter, der hver især modtog seks behandlinger med en uges mellemrum. Inden opstarten af behandlingerne, interviewede jeg testpersonerne og ved hjælp af en international test blev symptomer, belastningsniveau, samt det akutte angst/stressniveau fastsat.

Testpersonernes største problemområde var angst og anspændthed. De var bange for at få tilbagefald og oplevede ofte uro og tristhed, panikfølelse og stor psykisk ubalance. Mange berettede om udmattethed, træthed, hukommelsesproblemer, indsovningsbesvær, søvnforstyrrelser og mareridt. Flere følte sig overbebyrdede, hvilket gav problemer i forhold til arbejde og familieliv. En del havde mange muskelsmerter og spændinger i ryg, nakke og arme samt hovedpine. Dertil kom senbivirkninger i form af nedsat kraft, smerter og ubalance i kroppen efter operationer, samt mave-tarm problemer. For de brystoperede kvinder drejede det sig ofte om manglende kropsaccept, samt seksuelle problemer.

Stressforskning viser, at mennesker og dyr reagerer ens ved fare. Vi har fælles kamp- og flugtreaktion. Det autonome nervesystem reagerer "automatisk" og iværksætter en serie af neurofysiologiske og biokemiske forandringer i kroppen. De almindeligste reaktioner ved for stærk aktivitet i det sympatiske nervesystem er spænding i halsen og øverste del af

ryggen, kort åndedræt, forøget hjerteslag, kolde klamme hænder, fastlåst mellemgulv og spændte, låste strækmuskler. Hver enkelt af disse symptomer eller signaler er et tegn til individet om, at han eller hun er under stress. Generelt kan forlænget eller usvækket stress sætte mennesker i en uligevægtig tilstand, der øger sårbarheden over for en lang række sygdomme og funktionelle lidelser. For at skabe balance er det nødvendigt at mindske den sympatiske overstimulering. Dette kan gøres ved at aktivere det parasympatiske nervesystem, som fremkalder en udvidelse af kroppens glatte muskler og skabe en tilstand af afslappethed med ledsagelse af mere behagelige følelser.

Terapeutisk berøring som metode, er udviklet af de to amerikanske sygeplejersker Dolores Krieger og Dora Kuntz. Metoden hviler på den opfattelse, at følelser og psykisk stof lejrer sig i kroppen som erfaringer og evt. problemer. Terapeuten placerer hænderne på klientens krop uden nødvendigvis at bevæge dem eller massere. Ved at give opmærksomhed til de berørte områder eller punkter, arbejder energien videre. Enkle vejtrækningøvelser kan også hjælpe til at genoprette den ro og rytme i kroppen, som har betydning for evnen til at centrere sig, hvilket kan være en hjælp til bl.a. at komme igennem angst og uro.

Massageformen er helkropsorienteret, dvs. man arbejder ikke kun med ømme og skadede områder, men med hele kroppen for at give en fornemmelse af helhed. Via en kropspsykologisk model ved man noget om, hvilke tilstande hvert kropsområde indeholder. F.eks. starter massagen altid med benene, hvilket stimulerer jordforbindelsen. Har man god jordforbindelse, kan man ikke så let tippes omkuld, hverken psykisk eller fysisk. Forstyrres denne kontakt af f.eks. frygt, opleves det som at blive trukket væk fra et sikkert ståsted.

Samtalernes formål var at sætte ord på den aktuelle situation og give støtte, hvilket for flere førte til større erkendelser og styrke til at skabe tiltrængte ændringer på visse livsområder.

Konklusion:

Undersøgelsen viste, at TMS har en god effekt på angst og træthed samt andre stress-symptomer. Når angstniveauet faldt, resulterede det for alle forsøgspersoner i enten mindre anspændthed eller reduktion af mindst et symptom. Samtidig viste undersøgelsen noget om kræftpatienters problemer i efterforløbet, og at kropslig berøring styrkede de menneskelige ressourcer. For udmattede mennesker var det en god støttebehandling. Hænderne kan berøre, hvor ordene ikke kan nå. Det giver en god følelse af omsorg, man

føler sig beroliget, og det reducerer stresssymptomerne, og skaber en bedre cirkulation i kroppen. Derved øges iltning af blodet og udskillelse af affaldsstoffer, hvilket bl.a. kan påvirke oplevelsen af træthed.

På trods af undersøgelsens beskedne omfang falder den fint i tråd med, hvad andre internationale undersøgelser har vist om brug af massage, bl.a. er der lavet en på Institut of Cancer Research, Royal Marsden Hospital London med 52 kræftpatienter. Da erfaringer ydermere viser, at det kan tage op til år, før livskvaliteten vender tilbage til et acceptabelt niveau, ser jeg det som nødvendigt med flere behandlingstilbud, som styrker denne proces.