

Här är en annan metod

200 000 svenskar lider av fibromyalgi

Fibromassage kan också hjälpa

Fibromassage har vid sidan av rosenmetoden räddat många som lider av fibromyalgi. 200 000 till 300 000 svenskar lider av sjukdomen. Främst är det kvinnor som drabbas.

Fibromassagen är en mild massagemetod anpassad för den som lider av fibromyalgi och ger smärtlindring, avspänning och ökad blodcirkulation. Grunden till behandlingen är två landstingsprojekt som utvecklades under 90-talet.

– Fibromyalgi är en mjukdelsvärk som tycks komma av svår och långvarig stress. De flesta har sådana besvär att de tvingas äta stora mängder smärtmediciner och är väldigt beröringsömma. Det är därför väldigt viktigt att man är varsam när man behandlar för att inte provocera mera smärta, förklarar Stefan Göthager, massör och initiativtagare till Fibromassagen.

– Efter ett par behandlingar börjar patienterna oftast känna skillnad och efter sex till sju behandlingar känner de flesta en vändning till det bättre.

Det tog nästan tio år och 3 000 behandlingar för Stefan att utveckla fibromassagen som är ett koncept. I konceptet ingår kostråd, avspänningsträning, mental träning.

Genom massagen frisätts oxytocin, ett lugn och ro-hormon, som i sin tur påverkar det allmänna välbefinnandet.

– Målet med behandlingen är att skapa en djup avslappning som hjälper patienten att återhämta sig, säger Stefan.

Genom att vara lyhörd för patientens behov och reaktioner på behandlingen har Stefan efter flera års grundläggande arbete kunnat utföra en behandling som visat sig vara mycket effektiv.

Klassisk massage

Tidigt i projektet beslutade Stefan att inte skapa nya massagegrepp utan använda dem som redan ingår i klassisk massage.

Han ville att andra massörer skulle kunna lära sig metoden utan att behöva lära sig allt på nytt.

– Det är väldigt viktigt som terapeut att vara närvarande. Patienten blir trygg när någon lyssnar, bekräftar och tar henne på allvar och har lättare att slappna av under behandlingen.

Tillsammans med en sjukgymnast har Stefan Göthager samlat sina erfarenheter i en "Fibrohandbok". Den innehåller praktiska tips och råd gällande behandlingar, egenvård med mera.

Micaela Nordberg



Avslappning. Fibromassage liknar klassisk massage. Terapeuten skapar en djup avslappning som hjälper patienten att återhämta sig. I fibromassagekonceptet ingår kostråd, avspänningsträning, mental träning.

Vill du veta mer?

Här kan du få veta mer om rosenmetoden, fibromassage och om sjukdomen fibromyalgi:

■ www.rtr-se.org/rosenmetoden.htm

■ www.fibromassage.com

■ www.sjukvardradgivningen.se Sök på: fibromyalgi.