

## Massage & kroppsvård nr 2/01

*Medicinska utvärderingar av infraröd ljusterapi har visat positiva resultat. I den österländska vaggan har man länge känt till vissa effekter av keramikplattor som reflekterar energi. Kineser och Japaner har lyckats framställa ett tyg där keramiken finns inbäddad i polyestertrådar. Nu skall österländsk tradition kombineras med det västerländska kritiska tänkandet så att vi gemensamt kan utvärdera huruvida detta är:*



Naprapat Patrik Svenheim hjälper Angelo Rojas med det keramiska skyddet. -Just det att vätska försvinner snabbare från skadeområdet känns viktigt, säger Patrik.

### Ett nytt redskap för fysioterapeuter

Patrik Svenheim arbetar som naprapat för AIKs utvecklingslag och Nacka FF fotboll. Skadade fotleder och grusade förhoppningar hör till Patriks vardag. Patrik har testat den keramiska strumpan plus en Dauerbinda på flera akuta stukade fotleder. Han uppger att svullnaden lagt sig fortare och att spelarnas comeback på planen påskyndats markant.

*-Resultatet är påfallande, konstaterar Patrik.*

### Minskar smärta

Studier har visat att smärta och rörelseförmåga kan lindras hos äldre patienter med utslitna knän (artros) som behandlas med infraröd värmestrålning. Ljuset påskyndar olika fysiologiska omställningar i kroppen. Mekanismen som ligger bakom smärtreduktion med infraröd terapi, är inte helt kartlagd. Många forskare har observerat en anti-inflammatorisk effekt av ljusterapi, hos t.ex. patienter med reumatoid artrit. Andra studier påvisar förbättrad cirkulation som leder till minskad svullnad av vävnaden och bättre syresättning. Detta samverkar till att lindra värken.



För Birgitta Åhlén Bjurhäll är den keramiska strumpan ovärderlig. En gammal fotledsskada skapade stora problem innan hon prövade skyddet.

### Från sten till tyg

Ovetande om denna moderna forskning har kineserna under århundraden funnit att vissa stenar och keramik som man satte mot onda ställen gav en smärtlindring. Man kunde också ligga på dem för att få bättre sömn. Nu har man patenterat en metod, som binder pulveriserad keramik och porslin inuti polyesterfibrer. Man kombinerar polyestern med bomull för att skapa ett tyg som är skönt att ha mot kroppen. Det senare är viktigt då plaggen måste bäras tätt mot huden för full effekt. Av tyget tillverkas knä-, armbågs-, handleds-, vrist-, ryggskydd, strumpor, tröjor och långkalsonger. De keramiska skydden heter "Back on Track". Kineserna har påvisat att tyget reflekterar kroppens egen energi som strålning inom det infraröda området. Infraröda vågor är ganska lika mikrovågorna, dvs absorberas av vätska så att energi överförs och blir värme. Tänk på infravärmaren på våra balkonger, hur de värmer oss men inte luften eftersom människokroppen består till 60% av vatten.

### Värme fungerar som akupunktur

När kroppen utsätts för värme skickar speciella värmenerver signaler till hjärnan om att det är varmt. Samtidigt blockeras andra nerver, vilket minskar muskelspänningen och även lite djupare liggande värk. Värme aktiverar också kroppens egna smärtlindrande system och frisätter endorfiner, ett kroppseget morfin. Då inga smärtsignaler når fram, börjar vi använda våra skadade kroppsdelar på ett mer normalt sätt. Därmed belastar vi inte fel och läkningsprocessen kommer igång.

### Från teori till praktik

Gun-Marie Sjöholm är sjuksköterska och arbetat både i den öppna och i den slutna vården. Hon har vidareutbildat sig till akupunktör. Gun-Marie upptäckte att de patienter som svarade bra på akupunktur behandling också upplevde bra resultat med de keramiska skydden. Hon såg att de blev av med sin värk och svullnad bara efter några dagars användning.

*-Därmed krävdes färre akupunktur behandlingar, fastslår Gun-Marie. Jag lyssnar ofta till människor som berättar om sina problem, alla de olika behandlingsmetoder de provat och även den traditionella vården och inget har hjälpt riktigt.*

*-Men då de har använt de keramiska skydden har de för första gången upplevt en lindring, menar Gun-Marie. Jag kommer också ihåg kvinnan som väntar på en knäoperation som lidit av ofta återkommande värk och svullnad av sitt knä, som bara efter 1 ½ veckas användning av knäskyddet har upplevt en märkbar förbättring både vad det gäller smärtan och svullnaden. Frågan om operation har nu lagts på framtiden.*

*-Det finns många solskens berättelser då det gäller Back on Track, men man ska vara medveten om att det inte hjälper alla, då vi är individer och svarar olika på behandlings metoder.*

#### **Vetenskaplig studier**

Japanska forskare har provat hur keramikplattor i madrasser påverkat vårt allmänna välbefinnande. Efter flera veckors användning, där 542 individer ingick, upplevde 80 % en positiv effekt på sin hälsa. De flesta berättar att sömnen blev bättre, och att de kände sig avslappnade. Man observerade att muskelstelheten och köldkänsla minskade i axlar, höfter och ben. Mest positiva var de försökspersoner som hade problem med hälsan. En vetenskaplig studie pågår i Uppsala där doktor Brinkeborn undersöker 120 patienter med smärta runt armbåge eller knä. Dessa blir slumpmässigt lottade till att antingen börja med ett ledskydd i 3 veckor eller initialt vara utan.

För att söka svar på frågan om detta är ett nytt redskap för fysioterapeuter intervjuar vi Lars Carlstrand. Han har ett teoretiskt kunnande som f.d. forskningsingenjör i mikroelektroteknik och som massör har han byggt upp "Team Lars Massage".

*-Vi säljer Back on Track för att vi tycker det är ett intressant nytänkande, inleder Lars.*

*-Min teori, förklarar Lars, är att den egna kroppsvärmen/infravärmen återstrålas till den inkaplade kroppsdelens och därmed normaliserar samt utjämnar värmefördelningen. Den jämvikt som då skapas, underlättar cirkulationen och läkningen, troligen på cellnivå.*

*-Det verkar som om vissa fall är mer mottagliga än andra. Men även vissa s.k. "hopplösa" fall har många gånger fått stor lindring av smärtan.*

Vill Du veta mer? Ytterligare upplysningar kan fås via Back on Track AB, 018-590555.

Artikeln införd i Massage & kroppsvård 2/2001