

FLOATING

En lisa för ett hyperkänsligt nervsystem

Ett flertal studier har visat att floating ger en mängd positiva effekter, bland annat smärtlindring, mindre stress och förbättrad sömn.



Bild: Svenska Floatingförbundet

Text: Johanna Spetz

Det korrekta namnet på floating är **REST**, *Restricted Environmental Stimulation Therapy*, och den uppfanns och introducerades år 1954 av den amerikanske neurofysiologen *John C. Lilly*. NASA vidareutvecklade sedan tekniken vidare i syfte att kunna studera astronauter i ett tyngdlöst tillstånd.

Till Sverige kom floating på 1980-talet, men det är först under de senaste åren som intresset för floating har tilltagit – mycket beroende på den forskning som bedrivs vid *Karlstads Universitet* och som har visat floatingens positiva effekter bl a i form av smärtlindring, förbättrad sömn, förbättrat humör och lindring av oro och ångest.

Minimalt med sinnesintryck möjliggör total avslappning

Floating innebär att man ligger i en sluten tank med hudtempererat vat-

ten. Till vattnet tillsätter man *epsom-salt* (magnesiumsulfat) så att vattnet får en såpass hög salthalt att det ger tillräcklig flytkraft för att möjliggöra total avslappning. Både kropp och nervsystem uppnår en mycket djup vila vid floating eftersom impulser som ljus, ljud, beröring och spänning är minskade till ett minimum för att begränsa sinnesintrycken.

En annan positiv aspekt av floatingen är att sulfatet och magnesiumet i epsomsaltet tas upp direkt av huden. Kroppen använder både sulfat och magnesium till sitt avgiftningssystem och magnesium är dessutom viktigt för att nervsystem och muskler ska fungera optimalt.

Godkänd som behandling sedan 2007

Floating är sedan november 2007 godkänd av Socialstyrelsen som behandlingsform och även godkänd av

Skatteverket som friskvårdsbidrag.

Högekostnadsskyddet en prioriterad fråga

Svenska Floatingförbundets huvudmål är att få in floatingen under högekostnadsskyddet, men när det gäller detta räcker det inte med att det finns omfattande evidensbaserad forskning som visar att floating är en effektivt behandlingsmetod – det krävs även att man har certifierade terapeuter. Med anledning av detta utformade Svenska Floatingförbundet en utbildning som man drog i gång hösten 2011 och förhoppningsvis finns det utbildade och certifierade "floatingterapeuter" inom 1-2 år.

För att komma vidare krävs även att SBU (*Statens beredning för medicinsk utvärdering*) bedömt effekten av behandling med floating likvärdig, eller t o m effektivare, än traditionell behandling vid specifika åkommor.

Väl då kan den som är certifierad ansöka om att få bli leverantör till Landstinget.

Något som är intressant och viktigt att nämna är att floating finns med som föreslagen behandling i Rehabiliteringsutredningens svar till regeringen när det gäller multimodal behandling.

Medicinsk forskning om floating

Den 21-22 april genomfördes en internationell floatingkonferens i Göteborg, där lördagens program fokuserade på medicinsk forskning om floating och användning av floating som behandlingsmetod vid olika sjukdomstillstånd, t.ex. fibromyalgi. Man gjort en studie om just floating vid FM som du kan läsa om på nästa uppslag.

Nervsystemet får vila

Dr *Ulf Sundequist* vid Karlstads Universitet har varit engagerad i floating sedan 1997. Han menar att floating i princip är den enda behandlingsmetod som endast stimulerar nervsystemet ytterst lite och därför är ett utmärkt behandlingsalternativ till traditionella behandlingsmetoder. Eftersom hjärnan i princip inte får någon stimulering innebär floating att nervsystemet får total vila.

Ulf undrar om inte hyperstimulering/överstimulering av nervsystemet kan vara en förklaring till att allt fler människor i västvärlden blir utmattade. Det kan vara så att hälso-/sjukvården i sig faktiskt är med och skapar kroniska tillstånd genom att enbart erbjuda behandlingsmetoder som innebär ytterligare stimulering av ett redan överstimulerat nervsystem.

Svårt att undvika stimulans i vardagen

I det vardagliga livet är det svårt att undvika andra stimulantia som t.ex. inkommande ”sorlet” från vår omgivning i form av bakgrundsljud (ventilation, datorer etc.), aktivitet i musk-

ler och leder, aktivitet i det viskerala nervsystemet, dvs. den del av nervsystemet som bland annat har hand om blodkärl och tarmar.

Andra saker som upptar hjärnan är bl.a. stress, oro, ångest och obehandlade känslomässiga trauman.

Allt detta slukar vår energi och skapar stress i hjärnan. Denna hjärnstress uppreglas ytterligare vid bl.a. utmattning, brist på vila, sömnstörningar, hjärn- eller ryggmärgsskador och hjärninfectioner. Floating innebär minimalt inflöde av nervaktivitet och neurokemiska förändringar



Bild: Martina Gerleman

Floatingtank på Wellrest i Vaggeryd, norra Europas största floatinganläggning.

pekar på ett ökat välbefinnande och minskade ”fly och fäkta”-reaktioner, dvs. minskad aktivitet i det sympatiska nervsystemet.

Kroppens avslappningsrespons

Dr *Torsten Norlander*, också han från Karlstads Universitet, talade mycket om kroppens avslappningsrespons, dvs. kroppens reaktion på avslappning, som bland annat innebär att nivån av stresshormon sjunker.

Det finns många tekniker som trigger kroppens avslappningsrespons bl.a. avspänning, qigong och lugnande medel. Radikala behandlingar vid stress fungerar inte. De som allra mest behöver stressreducering kan oftast inte delta i dessa behandlingar. De klarar inte av att utföra t.ex. qigong

eller att gå ut på en promenad, pga. att det är för svårt för dem att koppla av. Personer med grava stressproblem klarar dock av att floata.

Det som behövs för att uppleva avslappningsrespons är så lite rörelser av kroppen som möjligt. Forskning vid Karlstads Universitet visar på att man får mycket bra avslappningsrespons genom floating.

”I de flesta fall räcker det med ett program som omfattar 2 flyttillfällen per vecka under 3 veckor, sedan en vecka utan någon behandling, följt av ytterligare en 3-veckorsperiod med floating, för att aktivera avslappningsresponsen och därmed tillåta återhämtning av kropp & psyke.” (Bood, 2005)

I en studie från 2005 (Bood, Sundequist, Kjellgren, Nordström & Norlander) med ett program med 12 flyttillfällen blev 22 % helt smärtfria, 56 % uppvisade signifikanta förbättringar, 19 % fick ingen förbättring och 3 % upplevde en försämring.

Fler flyttillfällen innebär inte att man automatiskt får ett bättre resultat. En studie av 30 behandlingar i stället för 12 uppvisade mycket små skillnader i resultatet. Dock visade en studie från 2007 att det kanske kan behövas längre behandlingsprogram just när det gäller t.ex. fibromyalgi och whiplash.

Klinisk användning

Torsten Norlander föreslår att man använder sig av floating inom klinisk rehabilitering bl a som del i ett multimodalt rehabiliteringsprogram och även att man borde ha floatingtankar i primärvården och på smärtkliniker.

Stefan Gerleman från floatingcentret *Wellrest*, berättar att Borås Sjukhus har en tank som de är mycket nöjda med. Den används främst vid värk, stress- och sömnproblem. För att få tillgång till behandlingen måste man dock vara inlagd. ■

Källor: *Floating Summit 2012, Svenska Floatingförbundet, S. Gerleman*

Internationell studie visar på positiva effekter av floating vid fibromyalgi

Text: Johanna Spetz

Under 2011 genomfördes en internationell studie i syfte att undersöka floatingens effekter på fibromyalgisymptom. Studien är ett gemensamt pilotprojekt mellan USA och Storbritannien, men datat har hämtats in från flera länder, bl.a. Sverige, Tyskland och Holland. Insamlandet av data skedde via en enkät som besvarades av personer diagnostiserade med fibromyalgi och som deltog i ett floatingerbjudande i samband med internationella fibromyalgidagen 2011.

Studien är inte bekostad av någon finansör, utan alla inblandade har ställt upp och arbetat på frivillig basis.

Valet av FM-patienter

Att man valde att undersöka just fibromyalgipatienter beror på att symptomen vid FM – stress, smärta, humörsvängningar, sömnproblem och trötthet – passar bra ihop med de effekter som floatingen ger:

- Förbättrad sömn
- Mindre oro/ångest
- Mindre smärta orsakad av muskelspänningar
- Lägre stressnivå
- Mindre smärta i allmänhet
- Mindre muskelspänningar
- Förbättrat humör

Avsevärda förbättringar

Totalt 81 st. FM-patienter rekryterades till studien. Deltagarna fick reducerat pris på 3 flyttillfällen och före varje flyttillfälle fick de fylla i ett formulär med frågor om smärta, smärtans påverkan, nedstämdhet, välmående, stress muskelspänningar, energi, rörelsefrihet, avslappning och ångest. Resultaten av studien visade på avse-

värda, positiva förändringar över tid. Man kunde bl.a. se:

- en avsevärd minskning av smärta vid varje flyttillfälle,
- nedgång i muskelspänningar, stress, ångest och nedstämdhet samt
- ökad rörlighet efter varje flyttillfälle + ökat välmående och ökad avslappning.

När det gällde energin så ökade den bara något. Det kan bero på att man

”Den medicinska världen söker efter en effektiv behandlingsmetod vid FM – enligt undersökarna kan floating mycket väl vara det som de letar efter.”

har gått på stressenergi under så lång tid och att de positiva effekterna till största delen leder till minskad stress, men inte så stor energiökning.

Lägre ”normalläge”

Mellan flyttillfällena kom symptomen tillbaka igen, MEN till en lägre nivå än gången innan.

Symptomlindringen verkade hålla i sig i några dagar (3-4) innan symptomen började gå upp igen.

Några exempel på patientreaktioner:

Tysk patient 1: bättre sömn, mer avslappnad, mer balanserad, bättre koncentration

Tysk patient 2: lättare i sinnet & lättare känsla i kroppen

Tysk patient 3: MYCKET trött efter floatingen, lite mindre smärta, mer avslappnad

Holländsk patient: mer avslapp-

nad i musklerna, mer energi, djupare sömn, mindre smärta

Positiva kommentarer om effekter på sömnen var väldigt vanligt och man kunde se avsevärda förbättringar i sömnkvaliteten.

Nolla smärtekänsligheten?

Undersökarna ställde sig frågan om det var möjligt att återställa/nolla smärtekänsligheten. Man kom fram till att floating leder till självreglering och minskad retning av nervsystemet och att upprepad exponering för smärtstimuli, följt av minskad retning av nervsystemet (under floatingen), kan minska upplevelsen av smärta, minska känsligheten och återställa smärtekänsligheten till normal nivå.

Är floating framtiden?

Den medicinska världen söker efter en effektiv behandlingsmetod vid FM – och enligt undersökarna kan floating mycket väl vara det som de letar efter. Man behöver dock genomföra fler studier som bör vara kontrollerade, dvs. att man jämför mot en kontrollgrupp.

Studien har ännu inte publicerats och eftersom kvarnarna mal mycket långsamt när det gäller detta, dröjer det med all sannolikhet minst 1-2 år innan man har nått fram dit.

Studieresultaten presenterades av Tamara Russel, filosofie doktor vid King's College i London och Roderick Borrie, privatpraktiserande psykolog och filosofie doktor från USA. ■

Källa: Floating Summit 2012