



Anette Kjellgren – forskning

Den vanligaste frågan vi brukar få när vi berättar om floating är: hur många patienter har ni haft – är det 10 eller hundratals? Då berättar vi att det rör sig om ca 250 personer som genomgått långa behandlingsserier. Totalt har vi studerat ca 2.500 personer som har floatat. Vi har alltså ett ganska digert material.



Anette Kjellgren är fil.Dr vid Karlstads universitet och har forskat kring floating sedan 1997

Min avhandling var klar 2003, och den var i huvudsak grundforskning om vad som händer med människor som läggs i dessa "badbaljor" som en del skämtsamt kallar dem. Sedan dess har vi gått vidare med klinisk forskning och med tillämpad forskning för att studera vad vi kan göra mer för att hjälpa människor med problem.

Ni ser på den här bilden mig liggande i en floatingtank. Det är sista bilden innan jag råkade ut för en otäck skada. Många frågor hur en flyttank ser ut och hur stor den är, är det trångt, är det farligt? Som ni ser är en flyttank stor som en liten dubbelsäng.

VI KALLAR METODEN FÖR FLYTREST

Rest låter ju som vila – men det är också en förkortning av det engelska Restricted Enviromental Stimulation Therapy. För-enklat på svenska betyder det att man frivilligt begränsar inkommande sinnesintryck för att uppnå en djup vila. En av våra patienter formulerade det så här – "Det är så fantastiskt med denna flyttank, här kan jag tänka mina egna tankar och här jag kan tanka kraft!"

JAG TÄNKER NU FÖRSÖKA BESVARA FEM FRÅGOR:

- Varför ska man behandla i flyttank?
- Hur går en sådan här behandling till?
- Hur kan man som patient uppleva floating?
- Vilka effekter och resultat kan man förvänta sig?
- När kan den här behandlingen vara en bra metod?

FÖSTA FRÅGAN KAN BESVARAS ENKELT

Därför att det är en väldigt bra, effektiv och säker metod för att ge en djup och bra avslappning. Att det sedan är billigt och kräver lite personal gör inte saken sämre.

Stress känner vi alla till. Både om akut stress, långtidseffekter av stress etc. Det finns mycket forskning. Redan i början av förra seklet tittade man mycket på stressreaktioner. Men vi vet däremot inte alls så mycket om avslappning och det fenomen som vi kallar för avslappningsrespons. Detta beskrevs på 50-talet av en forskare som hette Hess – sedan på 70-talet av Benson. Det beskrevs som en rent fysiologisk process som är motsatsen till stressreaktionen. Varför har vi en avslappningsrespons

– en gissning är ju att det är en skyddsmekanism mot överstress. Vi vet att två saker krävs för att denna avslappningsrespons ska utlösas. Det krävs en minskad sensorisk stimulering och att kroppen är i vila. Det finns ju många sätt att uppnå detta, avslappningsband, meditation och många olika tekniker. Men det krävs intresse, man måste öva och vara väldigt ihärdig. Forskningen har visat att de människor som har störst behov av avslappningsträning också är de som har svårast att göra de här övningarna. Men vi ser på våra patienter – som kommer till oss med hög stress och fulltecknade almanackor – att de efter en tids behandling i flyttanken påtagligt minskat sin stress. Fördelen med floating är att det sker av sig själv – man behöver inte träna eller tro på någon särskild metod eller guru. Det är däremot viktigt att man floatar regelbundet. Jag vill påstå att det inte är någon idé att floata en gång i månaden om man har smärtor. Två-tre gånger i veckan under en period är bättre – så att man regelbundet triggas den här avslappningsresponsen. Det är då man får de goda resultaten.



om behandling i flyttank



Vi tror att det beror på att någon form av självläkande system då aktiveras.

HUR GÅR DET DÅ TILL?

Man ligger på rygg och flyter. Vattennivån når över öronen – därför har man öronproppar. Dels för att stänga ute ljud, men också för att det inte ska tränga in salt i öronen. Vattnet är mycket salt – man löser upp ett drygt halvt ton magnesiumsulfat i 900 liter vatten. Vi har provat med olika behandlingstider och kommit fram till att 45 minuter i tystnad är optimalt. Vi inleder med lite lugn musik – sedan återkommer musiken som en signal att det är dags att gå upp. Man duschar före och efter. Vattnet i tanken rengörs mycket omsorgsfullt i speciella reningsverk efter varje behandling. Det är också viktigt att det finns en erfaren människa att byta några ord med efter behandlingen – så att man kan förmedla sina upplevelser. Vi studerar nu också kombinationen floating och psykoterapi. Både med samtalsterapi följt av floating och tvärtom.

HUR UPPLEVER MAN DET HÄR?

Ni som provat vet hur det kan kännas.

Det är väldigt skönt, mycket behagligt. De flesta beskriver det som om man svävar och hamnar i gränslandet mellan sömn och vakenhet. Många berättar att de fått nya fantastiska idéer och att man känner sig oerhört lugn efteråt. Här har kreativitetsforskarna mycket att studera. Tvärtemot vad många tror är det väldigt få som upplever rädsla eller avbryter. De allra flesta är mycket angelägna om att komma tillbaka. De säger att det är här de laddar sina batterier – här hittar jag min kraft tillbaka.

VAD FÅR MAN DÅ FÖR RESULTAT?

Vi har framförallt studerat spänningssmärter i muskler, i nacke och rygg. Ungefär en fjärdedel av våra patienter blir helt smärtfria efter sju veckors behandling. Det betyder 12 gånger i flyttanken. Drygt hälften av patienterna får en klar förbättring – vi mäter då med gängse metoder med smärtskalor etc. En liten andel av patienterna upplever ingen förbättring.

Det som är så bra med detta är att förbättringen kommer inom en rimlig tid. Resultaten är också bestående. Vi har följt upp patienterna efter fyra månader

och då är alla positiva resultat kvar. Det är inte bara smärtan som minskar – man får en allmänt förbättrad livskvalitet, minskad depressionsgrad, minskad ångest – man blir gladare och man sover bättre. Konsumtionen av både alkohol och läkemedel minskar också. Många har också berättat att det blivit lättare att sluta röka.

Vi studerar nu 30 patienter med Whiplash och lika många med Fibromyalgi. Resultaten är mycket goda. Av de 30 Whiplashpatienterna – varav många haft svåra smärtor i många år – är 28 nu smärtfria och 2 avsevärt bättre. Vi har inte publicerat dessa resultat – vi behöver betydligt mer forskning för att kunna vara säkra på resultaten.

Man känner sig som nyfödd är en vanlig kommentar från patienterna.

NÄR KAN FLOATING VARA BRA?

Jo, vid smärtor i muskler, men också för många med olika stressreaktioner, utbrändhet etc är floating en bra metod. Det har vi studerat och vi vet att det fungerar. I Karlstad är det professor Torsten Norlander, smärtspecialist Ulf Sundeqvist, doktorand Sven Åke Bood och jag som hållit på med denna forskning sedan 1997.

Vi har publicerat en lång rad resultat – och fler är på väg.

Men det är ju inte bara vi i Karlstad som håller på att forska kring floating. En metaanalys från Holland inkluderade 45 artiklar och man hittade många belägg för de goda effekterna av floating.

Anette Kjellgren fick svara på många frågor från publiken och avtackades sedan med blommor och Smärtföreningens Hederdiplom. Hela hennes föredrag och svaren på publikens frågor finns på CD-skivor som kan beställas från Svenska Smärtföreningen. ■