

# Qigong som behandling vid muskeldystrofi

**K**an den traditionella österländska rörelseformen qigong ha positiva effekter på patienter med muskeldystrofi? Via traditionell västerländsk skolmedicinsk forskningsdesign försöker forskare i Örebro svara på den frågan. Hittills har man nått goda resultat för balansfunktionen och allmänt välbefinnande.

I slutet på åttiotalet gjordes en inventering av patienter med ärftlig muskeldystrofi i Örebro län. Det visade sig då att endast hälften fått någon form av rehabilitering. Vid en uppföljning drygt tio år senare bekräftades sjukdomens progressiva förlopp av att muskelkraft och andning försämrats. Muskelsvagheten ger upphov till rörelsesvårigheter med till exempel förlorad gångförmåga och andra begränsningar i det dagliga livet som följd.

För två år sedan tog Stig Wenneberg, utifrån dessa resultat, initiativet till ett projekt med syfte att utforska effekten av qigong på personer med muskeldystrofi.

– Det finns egentligen varken bot eller behandling för den här gruppen. Vi trodde att qigong, som är väldigt mjuka övningar, skulle passa muskelsvaga patienter. Men vi kunde inte hitta någon tidigare forskning på det.

Stig Wenneberg är vikarierande lektor i biomedicin vid institutionen för vårdvetenskap och omsorg vid universitetet i Örebro. Han har tidigare forskat i USA på meditation och blodtrycksrespons vid stress.

I **qigongstudien**, som gjordes tillsammans med Gerd Ahlström, sjuksköterska och docent vid habiliteringsforskningscentrum i Örebro och under handledning av neurologen Lars-Gunnar Gunnarsson, analyseras såväl kvantitati-

Qigong är det kinesiska begreppet för olika rörelse- och andningsövningar som tillsammans med koncentrationsövningar används för att förbättra sinnen och kroppens funktioner.

*Preliminära data från en studie i Örebro visar att balansfunktionen hos patienter med muskeldystrofi kan bibehållas med qigong.*

va som kvalitativa data. Frågan var om qigong kunde ha effekt på lungfunktionen, balansförmågan samt coping och livskvalitet. Dessutom skulle den subjektiva upplevelsen av att praktisera qigong kartläggas.

Gruppen av patienter delades i två. Den ena gruppen fick praktisera qigong under en fyramånadersperiod då den andra halvan fungerade som kontrollgrupp. Därefter fick också den andra gruppen praktisera qigong i tre månader. Preliminära resultat visar nu att balansförmågan förblev oförändrad i den grupp som praktiserade övningarna medan den stadigt sjönk i kontrollgruppen.

– Att lyckas stoppa försämringen i balansen under en tid är mycket positivt, säger Lars-Gunnar Gunnarsson.

– Qigong bromsar inte sjukdomen men kan alltså minska konsekvenserna av den. Patienterna kan bättre ta vara på kroppens resurser och kompensera för sitt handikapp.

**Däremot har man hittills** inte kunnat se att qigong-träningen skulle ha några effekter alls på patienternas andningsfunktion. Men i strukturerade intervjuer under studien framkommer att patienterna tyckte att qigong var en metod som passade dem, och en ungefär en tredjedel uppgav att de mådde tydligt bättre, både fysisk och mentalt.

– Ytterligare en tredjedel kände endast en viss mental avspänning och den sista tredjedelen upplevde endast liten eller ingen förändring.

Studien är finansierad av Örebro uni-

versitet, universitetssjukhuset i Örebro och Örebro läns landsting. Dessutom har projektet fått externa medel från en stiftelse. Både Lars-Gunnar Gunnarsson och Stig Wenneberg är överens om att det är svårt att få pengar till forskning på komplementär- och alternativmedicinska metoder.

– De som beviljar pengar tillhör etablerade forskargrupper som vill satsa på säkra kort, inom etablerade fält. Men sådan här ny forskning får bara lite småkulor här och där, säger Lars-Gunnar Gunnarsson.

Stig Wenneberg säger att en effekt av de knappa resurserna blir att redovisningen av resultaten i qigong-projektet försenas minst ett halvt år.

– Vi är finansierade till ungefär hälften och under sådana förhållanden får man vara glad om man lyckas föra hela projektet från idé till publikation.

Han jämför med USA där man för tio år sedan inrättade ett centrum för alternativmedicin. Han önskar att man också i Sverige kunde avsätta särskilda pengar för vetenskapliga studier på komplementär- och alternativmedicin.

– Patienterna använder sig av alternativmedicin mer och mer, det går inte att stoppa. Med forskning skulle man kunna visa vilka metoder som är lämpliga och vilka som inte har någon effekt.

Stig Wenneberg hoppas kunna redovisa studien om muskeldystrofi och qigong till våren.

**Sara Hedbäck**

sara.hedback@lakartidningen.se



# »Vi måste hjälpa patienten att ta ställning«

**L**ars-Gunnar Gunnarssons patienter berättar ofta att de har prövat eller hört om olika alternativmedicinska metoder. Därför anser han att det är viktigt för honom som läkare att känna till något om dessa. Men ansvaret ligger också på alternativmedicinerna själva att visa vad deras metoder går för.

– Jag är inte specifikt intresserad av komplementär- och alternativmedicin. Men jag är intresserad av mina patienter och jag vill bredda min förmåga att vara en god medicinsk konsumentupplysare för dem.

Lars-Gunnar Gunnarsson är docent och överläkare vid neurokliniken samt Stressforum vid yrkes- och miljömedicinska kliniken i Örebro, och möter bland annat patienter med psykosomatiska besvär och stressrelaterade tillstånd. Han handleder just nu ett forskningsprojekt om qigong (se artikeln intill). Tidigare har han också bland annat utvärderat effekten av massage vid kronisk värk.

Lars-Gunnar Gunnarsson anser att läkare bör ha en öppen inställning till alternativmedicin, eftersom patienterna behöver deras hjälp att ta ställning till dess behandlingsmetoder.

Och från andra håller tror han att alternativmedicin skulle ha mycket att vinna på att ta till sig av det vetenskapliga synsätt som präglar skolmedicin.

– Alternativmedicinerna skulle vinna en ökad acceptans för sin verksamhet. Det bör ligga i deras intresse att rensa bort behandlingar som inte är effektiva, men också kunna visa vid vilken indikation behandlingarna hjälper och vad det finns för risker med behandlingen.

**Under de senaste åren** har Lars-Gunnar Gunnarsson i sin egen forskning fokuserat på hur långvarig stress kan uttrycka sig genom kroppsliga symtom. Han tror att det finns alternativmedicinska metoder som skulle kunna minska stressnivåerna hos många patienter. Och han tror att vinsten med många alternativmedicinska metoder handlar om att de har en stressbalansrande funktion.

– Men det finns för lite forskning om det här.

Lars-Gunnar Gunnarsson skulle gärna själv studera om man kan minska nivåerna av relevanta stresshormon hos

den grupp som kallas utbrända, med hjälp av till exempel qigong

– Idag finns adekvata och lätt användbara biologiska stressmarkörer tillgängliga för att studera stressreducerande behandlingar.

Han återkommer flera gånger till att alternativ- och komplementärmedicin är beforskningsbart i samma grad som skolmedicin och att samma metoder är tillämpbara.

Men Lars-Gunnar Gunnarsson anser att det främst ankommer på dem som salför och tjänar pengar på en metod att driva forskningen på området. Det motstånd som finns bland de alternativmedicinska utövarna tror han ligger i att forskningen också innebär en risk för dem. Om man tjänar sitt levebröd på ett preparat eller en behandling så vill man förstås inte riskera resultat som visar att metoden är verkningslös eller till och med skadlig.

– Men det är forskningens uppgift att ta fram kunskaper, hur önskade de än är.

– Och det är ett etiskt ansvar för den som tjänar pengar på en metod att tala om både begränsningarna och nyttan med den. Har de inte kompetensen att göra det själva så får de kontakta en universitetsinstitution och betala den ringa kostnaden för att göra en studie. Läke-medelsbolagen gör studier som kostar miljontals kronor.

**De alternativmedicinska utövarna** kan vara skeptiska till skolmedicinens förhållningssätt. Och misstänksamheten är ofta ömsesidig. Lars-Gunnar Gunnarsson säger att mycket av alternativmedicin handlar om tro och många gånger nästan frälsning.

– Vi läkare är lärda att vi ska gå på kunskap och att det ska vara evidensbaserat, det är vad hela vår utbildning bygger på.

Han tror också att många av hans kolleger, precis som han själv, blir provocerade av så kallade terapeuter som lovar att de kan bota patienten, ta bort alla symtom och sedan tar riktigt bra betalt.

– Ibland är det uppenbart geschäft och lurendrejeri. Man slår mynt av människors olycka, det är förskräckligt och sådant blir jag arg över.

Men om läkarna helt tar avstånd från alternativmedicin finns en risk att patienterna inte vågar berätta för sin doktor

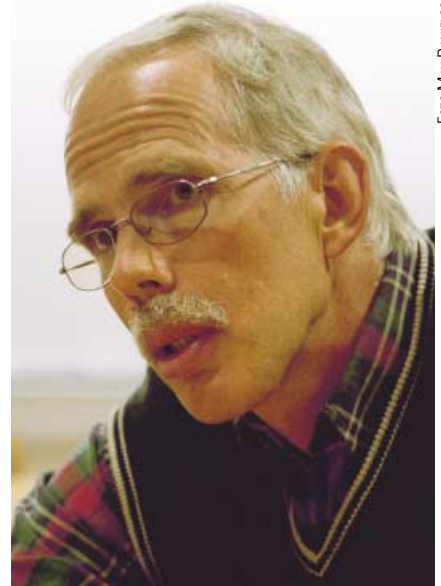


FOTO MAX DANIELSON

*Lars-Gunnar Gunnarsson tycker att läkare har en stor uppgift som medicinska konsumentupplysare. Därför kan det vara viktigt att hålla sig informerad om alternativ- och komplementärmedicinska metoder.*

att hon eller han har prövat alternativmedicin eller åter naturläkemedel parallellt med de konventionella läkarmedlen.

– Mina patienter berättar ofta att de har prövat eller hört talas om olika behandlingar. Då tycker jag det blir fel om jag som doktor inte kan hjälpa till att värdera dessa. För jag tror att jag utifrån mina kunskaper kan göra det bättre än patienterna kan, eller vad de gör i en damtidning.

Lars-Gunnar Gunnarsson lägger emellertid till att ett öppet förhållningssätt inte hindrar att man måste vara väldigt skeptisk, oavsett om det gäller nya skolmedicinska metoder eller alternativmedicinska.

– Vi måste alltid ha ett kritiskt förhållningssätt.

**Sara Hedbäck**

Läs mer om alternativ och komplementär medicin under Klinisk och vetenskap på sidorna 3957–3958 och 3961–3962 samt under Medicin och samhälle på sidorna 3964–3965 och 3966–3967.