

Träning i ökad kroppskänedom och avspänning hjälp för att hantera stress

■ En ökande andel av patienter som söker sjukgymnastisk vård har stressrelaterade kroppsliga symtom. För att bättre tillgodose detta behov av behandling startades vid Ergonomhuset i Göteborg 1997 en kurs i stresshantering och året efter även en kurs i kroppskänedom och avspänning. Cirka 550 patienter har nu deltagit i dessa kurser. Endast en mindre del kommer på formell remiss; de flesta hänvisas muntligt eller rekommenderas av tidigare kursdeltagare.

Stress och påfrestning framkallar muskulära, autonoma och endokrina reaktioner hos oss [1]. Gränserna mellan dessa reaktioners ytringar är flytande. Muskulära reaktioner är vanligast och de som vi också lättast kan påverka viljemässigt. De kan och bör uppfattas som varningssignaler. Det finns olika mentala och muskulära avslappningsmetoder, där både muskulatur och autonoma reaktioner kan påverkas genom att ett inre lugn skapas.

Då stressrelaterade muskelspänningar och blockeringar släpper kan också den psykiska energin öka. Avspänning innebär en aktiv process, som syftar till att uppnå bättre muskulär balans i kroppen [2].

Många olika typer av avslappningsövningar

Genom åren har utarbetats flera metoder som syftar till en bestående reduktion av muskelspänningen genom upprepade övningar:

Progressiv avslappning enligt Jacobson är en muskulär avslappningsteknik, där man spänner och slappnar av olika muskelgrupper i en bestämd ordning. Den ursprungliga versionen som bestod av många upprepningar, där respektive muskelgrupp först spändes maximalt och därefter gradvis mindre, används nu i olika förkortade former. Tekniken kan utföras i både sittande och liggande ställning [3].

Basal kroppskänedom (BK) utvecklades inom psykiatrisk sjukgymnastik av Gertrud Roxendal på 1970-talet och används inom både primärvård och företagshälsovård. Kontakten med grunden (golvet respektive stolsitsen) betonas. Övningarna koncentreras kring mittpunkten och mittlinjen. Andningen har en central betydelse. Sträckningar ingår, vilka har både avspännande och aktiverande effekt. Syftet med BK är att hitta en god spänningsbalans i kroppen, minska blockeringar, stärka kroppskänslan och öka koncentrationen. Övningarna görs i sittande, stående, gående och liggande ställning [4].

Sammanfattat



Flera metoder har använts för att reducera muskelspänning och autonoma reaktioner på stress, t ex progressiv avslappning, basal kroppskänedom, Feldenkraispedagogik, mental träning och österländska meditativa rörelse- och meditationstekniker.

För klinisk stressbehandling i Göteborg har utvecklats kurser i stresshantering och kroppskänedom, där deltagarna förutom att delta i avslappningsövningar lär sig sätta gränser och motiveras till bättre hälsovanor.

Stressrelaterad ohälsa

Gästredaktör: Sten Iwarson

Se även artiklar i nr 12, 13 och 14 2004 och på sidan 1394 i detta nummer.

Feldenkraispedagogik innebär träning i kroppsmedvetande och introducerades på 1980-talet genom »Awareness through movement«. Genom olika funktionella rörelser, som utförs långsamt, syftar metoden till att öka medvetenheten och kunskapen om att använda kroppen på ett ändamålsenligt sätt. Samtidigt är syftet att utveckla kraft med minsta möjliga ansträngning. Den egna självbilden har stor betydelse då den, enligt Feldenkrais, bestämmer vårt handlingsmönster [5].

Mental träning omfattar både avslappning med tankens kraft, meditation och målinriktad visualisering. Vid den senare ser man det positiva händelseförloppet framför sig. Metoden används företrädesvis inom idrotten för att stärka självkänslan och öka tilltron till den egna förmågan men kan också användas i arbetslivet. Mental målbild kombinerad med muskulär avslappning används för att skingra tankarna och öka avslappningseffekten. Härvid ser man en vacker plats eller bild för sitt inre, gärna hämtad från naturen, t ex stranden vid havet eller ängen vid skogen. Man bör använda samma bild från gång till gång och leva sig in i hur det ser ut – årstid, färger, kanske även ljud och dofter.

Meditation innebär att försätta sig i ett förändrat medvetandetilstånd, där man koncentrerar sig på andningen, ett mantra eller bara låter tankarna komma och gå. Transcendental meditation, TM, presenterades av Maharishi Mahesh Yogi i slutet av 1950-talet och innebär att man sätter sig i en bekväm ställning, koncentrerar sig på ett mantra (ett speciellt tanke-ljud) och sjunker in i ett djupt lugn med minskad mental aktivitet under 20 minuter. Detta sker två gånger om dagen, helst morgon och sen eftermiddag [6]. En variant är zen-meditation från za-zen, »att sitta sig till inre stillhet«, som vanligen utförs i den så kallade lotusställningen med öppen höftledsvinkel och korslagda ben, helst sittande på en meditationskudde. Ställningen befrämjar fri andning och god kroppshållning med centrum i kroppsmittan, den ena handen vilande i den andra. Ögonen hålls halvöppna, blicken sänks. Man låter tankarna komma och gå.

Taijiquan, med tusenåriga rötter från kinesisk tradition, består av en serie rörelser, som görs i långsamt tempo i bestämd ordningsföljd. Ji står för kraft, man går både till anfall och drar sig undan. Andningen synkroniseras med rörelserna, som har meditativ karaktär.

Qigong, »energiarbete«, också med urgammal tradition från Kina, kan ha olika mål. Medicinsk qigong lyfter fram den hälsobefrämjande delen och utförs i olika former, där koncentrationen riktas mot en kroppsdel i taget samtidigt som rörelsen utförs långsamt och i stående. Man använder ofta symbolbilder hämtade från naturen.

Klinisk stressbehandling och avspänningspedagogik

För stresshantering har vid Ergonomhuset utvecklats ett program om sex tillfällen à två timmar i grupper om tio deltagare, som motiveras till insikt om egna reaktioner och bättre hälsosvanor som sömn, motion och förmåga till gränssättning. Som hjälpmedel används en stressprofil, där stress i både privatlivet och arbetet analyseras [7]. Vid varje tillfälle ingår avspänningsträning i grupp. Denna kan vid behov utökas med individuell behandling eller av en separat kurs i kroppskännedom.

Vid den sjukgymnastiska bedömningen används Bunkans resursorienterade kroppsundersökning. Hållningen i förhållande till lodlinjen och respirationsmönster studeras, passiv följsamhet undersöks och muskulaturens styvhetsgrad (spänning/stramhet) registreras. Man kan vid påfrestningar reagera med uppgivenhet, en känsla av att benen inte längre bär, eller med ett förhöjt muskelförsvar (som ett pansar), ofta lokaliserat till bröstkorgen. Ryggen har faktiskt karakteriserats som vår största mimiska muskel!

Vid sänkt muskulär styvhet i benmuskulaturen, ibland förknippat med yrsel, är det särskilt viktigt med s k grundande övningar. Dessa syftar till att stärka känslan av att få fotfäste, t ex övningar där man stampar i golvet medan man har avslappade skuldror och käkar. Den ökade spänningen ses då oftast i överkroppen: muskler i skuldror (framför allt M trapezius), bröstkorgs-, käk-, pann- och ögonmuskler. Ibland tar man sig samman genom att spänna sina käkmuskler! En del personer har en tendens att pressa tungan mot framtänderna eller gommen med följd att övre nackmuskulaturen blir spänd, vilket i sin tur kan medföra huvudvärk.

Andningen är särskilt viktig vid avspänningsträningen, eftersom den så starkt påverkas av våra känslor och stressreaktioner. Den störda andningen kan vara ytlig och bröstkorgen stel med hämmad rörlighet. Sträckningar i olika riktningar från kroppens mittpunkt kan hjälpa till att frigöra andningen. Gäsningar uppstår då ofta.

Vid basal kroppskännedom används också andningsövning

II Fakta 1

Exempel på avspänningsövning i liggande ställning

Avsätt 10–15 minuter någon gång under dagen. Ligg på rygg med en liten kudde under huvudet. Känn efter var du har dina kontaktpunkter, dvs de delar av kroppen där du känner mest kontakt med underlaget. Börja med fötterna, hälarna, fortsatt uppåt och avsluta med bakhuvudet.

Spänn olika muskelgrupper i bestämd ordning, följt av avslappning; börja med benen och avsluta med ansiktet enligt nedan. Registrera skillnaden mellan spänd och avspänd muskulatur. Upprepa varje övning 3–4 gånger.

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------|
| 1. Pressa benen hårt mot varandra | – | slappna av |
| 2. Knyt händerna kraftigt | – | slappna av |
| 3. Sträck armarna, pressa nedåt | – | slappna av |
| 4. Tryck huvudet lätt mot kudden | – | slappna av |
| 5. Bit ihop tänderna | – | slappna av |
| 6. Knip ihop ögonen, rynka pannan | – | slappna av |
| 7. Tag några djupa lugna andetag | | |

Ligg kvar en stund. Blunda och föreställ dig en skön plats för ditt inre. Lev dig in i hur det ser ut: vilken årstid? varmt eller kallt? vilka färger? några dofter? några ljud?

Vila i denna sköna känsla några minuter. Tillämpa gärna övningen om du vaknar på natten. Koncentrationen på kontaktpunkterna och mental målbild gör att du avleder tankarna från annat som kan oroa dig och du slappnar av bättre.

ar med ljud, vanligen »mmmm«- eller »schschsch«-ljud. Att gnola eller sjunga kan för övrigt vara ett gott råd för att normalisera andningen. Det går inte att sjunga när man hyperventilerar! I övningen »lilla örnen«, från qigong, lyfts armbågarna uppåt som vingar och bröstkorgen vidgas, vilket medför friare andning. Den som utför övningen är från början inte medveten om effekten på andningen, men i senare skede kan man fokusera på den viljestyrda delen – andningen är både autonom och viljestyrd. Att föreställa sig en stor ballong framför sig, som omväxlande vidgas och sjunker ihop, och vila händerna på den kan också ge en omedelbar upplevelse av bröstkorgens vidgade rörelse.

Stresshantering handlar nästan alltid om att lära sig att sätta gränser. En kroppslig »push-övning« – där man med händerna symboliskt skjuter undan sina krav under en kraftig utandning – kan underlätta och förstärka känsla av den egna gränsen.

Vid stress kan även vårt kontrollbehov öka. En övning i att våga »släppa taget« och bli mera följsam består i att man bakifrån håller i patientens armar och låter dem passivt lyftas utan egen muskelkontroll. Hos starkt kontrollerade personer kan detta ibland väcka ångest.

Övningar i avspänning och basal kroppskännedom i mindre grupper med 6–8 deltagare brukar inledas med övningar i stående, där en god balans i förhållande till lodlinjen eftersträvas med lika belastning på båda fötterna. Man uppmärksammar bl a knäns ställning, då det är vanligt med översträckning, särskilt hos kvinnor, vilket i sin tur kan leda till spänningsoabalans i nacke och ländrygg. Vid övningar i sittande fokuseras kontakten med golv och stolsits som grund för att underlätta avspänning i skuldror och ansiktsmuskulatur med samtidigt andningsövningar. I liggande ställning används en modifierad form av progressiv avspänning, där muskulaturen

II Fakta 2

Förslag till sittande avspänningspaus under arbetsdagen

Avsätt 5–10 minuter. Sitt på en stol en bit framför ryggstödet, höj gärna stolen något, det ger friare andning.

1. Känn att du sitter stadigt på stolen; känn kontakten mellan sittben och stolsits. Testa genom att ändra ställning på ryggen några gånger.
2. Hitta ett stabilt läge för fötterna, pröva genom att flytta fötterna i olika riktningar.
3. Dra skuldrorna uppåt, sänk och slappna av. Upprepa ett par gånger – så småningom räcker det med att du tänker på avslappningen i skuldrorna.
4. Tänk dig en osynlig tråd som lyfter huvud/nacke så att du blir ännu längre (motverkar att du sjunker ihop).
5. Bit ihop tänderna, slappna av, känn att det blir ett avstånd mellan tandraderna. »Tappa« gärna hakan.
6. Knip ihop ögonen, slappna av, blunda och föreställ dig att panna och ögonparti blir helt släta.
7. Ta ett par djupa, lugna andetag och andas ut ordentligt.
8. Sitt kvar en stund – blunda och föreställ dig en skön plats för ditt inre.
9. Rör lite på dig igen och avsluta med sträckning.

först spänns kraftigt, därefter följt av avslappning, först benmuskulaturen och sist ansiktsmusklerna, eftersom vi där särskilt binder våra känslor i muskulär spänning. Den liggande avspänningen inleds och avslutas med registrering av kontaktpunkterna, de kroppsdelar som är i störst kontakt med underlaget. Detta underlättar avslappningen och ger en känsla av kontroll för att motverka ångest, som lättare kan uppstå i liggande ställning.

En mental målbild – t ex visualisering av en skön och trygg plats – kan förstärka känslan av avspänning och tränga undan oroande tankar. Detta kan också vara en god hjälp för att underlätta insomning. Som avslutning görs delövningar i stående från taijiquan och qigong där känsla av kraft och energi eftersträvas.

Kursen i kroppskännedom omfattar 5–6 tillfällen om vardera 90 minuter en gång per vecka. Deltagarna får skriftliga övningsinstruktioner för självträning med stöd för utveckling av autonomi och för att motverka beroende av terapeuten. Vikten av regelbunden egen träning betonas. Slutmålet är att kunna tillämpa den nyvunna avspänningen och kroppsbalansen i situationer av påfrestning, t ex vid ett känslomässigt påfrestande samtal eller vid krävande arbetstempo. Genom att en ökad förmåga till självhävande och gränssättning grundas i kroppen och kopplas till lugnare andning och avspändhet blir denna förmåga djupare integrerad och mera bestående. Jag har ofta förvånats över de snabba insikter som deltagarna genom kurserna i stresshantering och kroppskännedom uppnått och de konkreta livsförändringar som de genomfört. Utgångspunkten för beslut och handling finns nu hos individen själv, inte som tidigare i de yttre kraven. Därmed har vägen mot ökad autonomi underlättats!

En utvärdering i form av frågeformulär, som besvaras anonymt, görs efter varje kurstillfälle. Frågorna inriktas på deltagarnas värdering av kursens betydelse och vilka förändringar av levnadsvanor som den lett till. De vanligaste svaren

är att man motionerar mera, lättare sätter gränser och kan reducera tidigare alltför höga krav. Många betonar att de regelbundet använder avspänningsövningarna, t ex för att lättare kunna somna.

En fördjupad utvärdering med mera vetenskaplig inriktning planeras, men kursdeltagarna har skiftande bakgrunder och motiv till sitt deltagande, varför ett stort material krävs för mera säkra slutsatser.

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Referenser

1. Bunkan BH. Kropp, respiration og kroppsbilde: resursorientert kroppsundersøkelse og behandling. Oslo: Universitetsforlaget; 1997.
2. Mattson M. Body awareness, applications in physiotherapi [dissertation]. Umeå: Umeå universitet 1998.
3. Setterlind S och Stress Management Center: Från hypnos och suggestion till avslappning och meditation. En metod och forskningsöversikt. Örebro: Welins Tryckeri AB; 1990.
4. Roxendal G, Winberg A. Levande människa. Basal kroppskännedom för rörelse och vila. Stockholm: Natur och Kultur; 2002.
5. Feldenkrais M. Awareness through movement. New York: Penguin Books; 1987.
6. Angelöw B. Träna mentalt och förbättra ditt liv. Stockholm: Natur och Kultur; 1994.
7. Kom i Form AB. Pass-profilen, metod och enkät. Broschyr, 2001.



= artikeln är referentgranskad