

Massasjebehandling ved kreft

-er det trygt?

Artikkel av Ellen M. Thorsen, MNF

Innledning

Under utdannelsen lærer en massør eller massasjeterapeut at massasje i utgangspunktet ikke skal gis til kreftpasienter. Om pasienten allikevel ønsker slik behandling, vil massøren be om å få en skriftlig godkjenning fra pasientens lege, om at fordelene med massasjebehandling i det aktuelle tilfellet er sannsynlig å oppveie eventuelle negative effekter. Dette har i hovedsak vært basert på «føre-var-prinsippet», da det har vært usikkerhet om massasjebehandling kan bidra til å spre kreften ytterligere i kroppen eller på annen måte føre til skade. I den senere tid har det blitt gjort flere studier som indikerer at risikoen ved massasjebehandling for kreftpasienter i de fleste tilfeller er ikke-eksisterende, og at den lindrende effekten av slik behandling kan være betydelig.

Forskning

Det er i de senere år gjort flere studier på massasjebehandling ved kreft, men mange av studiene har metodiske mangler som lite systematikk i gjennomføringen, få forsøkspersoner, manglende kontrollgrupper og lignende. Dette antas i hovedsak å være grunnet utilstrekkelig finansiering.

Flere Cochrane-oversikter er gjort av studier på massasjebehandling ved kreft, hovedsakelig svensk / klassisk massasje og aromaterapi massasje. Wilkinsons, Barnes & Storey (2008) konkluderer med at massasje på kort sikt kan redusere angst og uro hos kreftpasienter, og ha en gunstig effekt på fysiske symptomer ved kreft, som smerte og kvalme. Det understrekes at ytterligere og mer grundige undersøkelser gjort over lengre tidsrom er nødvendig for å kunne trekke sikre konklusjoner vedrørende effekt.

En oppdatert versjon (Fellowes, Barnes & Wilkinson 2008) av en oversikt fra 2004 ser nærmere også på aromaterapimassasje (altså bruk av aromatiske oljer i kombinasjon med massasje), og konkluderer med at både massasje og aromaterapi har god effekt på psykisk velvære, og sannsynligvis på angst / uro, og at effekter på andre fysiske symptomer også kan forekomme. Det var ikke mulig å konkludere med om aromaterapi økte effekten av massasjebehandling. Denne oversikten er nå trukket tilbake da ny kunnskap er kommet til, og en ny gjennomgang av samme tema er under bearbeiding av et annet team (Shin, Lee, Seo, Park & Nguyen: 2012). Dagens Medisin (nr. 10-2004) hadde for øvrig en artikkel basert på den originale oversikten fra 2004.

Corbin (2005) har i sin Cochrane-oversikt sett nærmere på fordeler og farer ved massasjebehandling på kreftpasienter. Det konkluderes med at massasje trygt kan brukes som komplementær (utfyllende) behandling ved siden av konvensjonell kreftbehandling. Fordelene ved

massasjebehandling er reduksjon i stress- og angstnivå, samt at effektene ved smerte ser lovende ut. Selv om massasjebehandling i det store og hele ser ut til å være trygt å benytte ved kreft, må man være oppmerksom på at det i sjeldne tilfeller kan oppstå komplikasjoner ved massasjebehandling i kombinasjon med kreft, og at forhåndsregler her må tas. Dette gjelder i hovedsak ved blødningssykdommer, ved bruk av blodfortynnende medikamenter, eller ved massasje direkte på kreftsvulst (noe som i alle tilfeller skal unngås).

Calenda (2006) ser i en annen Cochrane-oversikt nærmere på effektene av massasjebehandling på kreftpasienter, og har funnet at slik behandling ser ut til å være sikker så vel som effektiv. Pasientene rapporterte om mindre smerter, kvalme og angst/uro og økt livskvalitet. Videre skal massasje ha en positiv effekt på dopaminnivået (signalstoff som fungerer som «belønningssystem» i hjernen), samt øke nivået av lymfocytter (en type hvite blodceller som spiller en viktig rolle i immunforsvaret) og NK-celler («natural killer cells», som er særlig viktige i forhold til kreft). Det anbefales at massøren spesialisere seg på å arbeide med kreftpasienter. Konklusjonen er at studiene er mangelfulle men lovende, og at mer omfattende og grundigere studier bør foretas.

Jane, Wilkie, Gallucci & Beaton (2008) ser nærmere på det metodiske fundamentet bak studier utført på massasjebehandling ved kreft, da resultatene fra disse studiene ofte er inkonsekvente. De finner flere mangler ved utførelsen av studiene, og konkluderer med at det bør enes om mer standardiserte metoder i fremtidige studier.

Cam-Cancer (Complementary and Alternative Medicine for Cancer) baserer seg på tilgjengelig dokumentasjon, og konkluderer også med at massasje kan øke livskvaliteten, lindre smerte, kvalme, angst, stress, fatigue (utmattelse), aggresjon og depresjon hos pasienter med kreft. Massasje er trygt å bruke for kreftpasienter, bortsett fra hvis de lider av blødningssykdommer, lave nivåer av blodplater, bruker blodfortynnende medikamenter, samt ved de vanlige kontraindikasjoner (tilstander der man ikke skal benytte massasje) som er flebitt (årebetennelse), blodpropp, brannskader, hudinfeksjoner, åpne sår, beinbrudd og uttalt osteoporose (beinskjørhet). De legger til at kvaliteten på tilgjengelig forskning er svak.

Kunnskapssenteret (nr. 12-2011) har gitt ut en systematisk oversikt: *Komplementær og alternativ behandling for pasienter med kreft*. To av de tre oversiktene denne studien baserte seg på er omtalt i denne artikkelen (Jane et al: 2008, Wilkinson: 2008). Kunnskapssenteret konkluderer med kvaliteten på tilgjengelig forskning er for svak til kunne si at massasje har effekt på smerte, kvalme, angst, depresjon og livskvalitet hos pasienter med kreft, og at nye studier av høyere kvalitet er nødvendig.

Erfaringer med berøringsterapi ved uhelbredelig kreft

Ingvild Venum Amundsen, spesialfysioterapeut ved Lovisenberg Diakonale Sykehus, og Britt Carlsen, spesialist i onkologisk fysioterapi ved Lovisenberg Diakonale Sykehus, har skrevet en fagkronikk om temaet lindring av uro i palliativ (uhelbredelig / dødelig) fase av kreftsykdom, med utgangspunkt i fysioterapeutisk berøring/massasje. Ifølge internasjonale studier kan så mange som 25-30 % av pasienter i palliativ fase lide av angst eller uro, og det er naturlig å anta at de fleste kreftpasienter vil oppleve perioder av angst og/eller uro i løpet av sykdommen, selv om de ikke nødvendigvis diagnostiseres med dette.

Amundsen og Carlsen har arbeidet med kreftpasienter i palliativ fase ved Hospice Lovisenberg, og forteller om sine erfaringer ved bruk av berøringsterapi i forbindelse med disse pasientene. De fremhever særlig at mange kreftpasienter får et endret forhold til egen kropp etter kreftdiagnosen: kroppen kan oppleves som fremmed og sveikefull. Ved hjelp av massasjebehandling kan pasienten igjen få positive opplevelser knyttet til kroppen, og økt kontakt med egen kropp. I tillegg stimulerer massasjebehandlingen ofte til dialog om emner som ellers kan være vanskelig å snakke om.

Konklusjon

Resultatene av den forskning som til nå er gjort viser positiv effekt av massasjebehandling (da hovedsakelig klassisk / svensk massasje og aromaterapi massasje) til kreftpasienter, særlig ved angst og uro, men også ved kvalme, smerter, generell livskvalitet og i noen tilfeller depresjon. Det mest gjennomgående positive resultatet er i forhold til redusert angst og uro. Massasje ser ut til å være trygt å benytte som komplementær behandling ved kreftsykdom i de fleste tilfeller.

Eventuell risiko kan oppstå hvis pasienten lider av blødningssykdommer, lave nivåer av blodplater eller bruker blodfortynnende medikamenter, i kombinasjon med svært dyppgående/hard massasjeteknikk. Majoriteten av rapporterte bivirkninger har kommet etter behandling med andre massasjeformer enn klassisk / svensk massasje. Massasje direkte på kreftsvulst skal i alle tilfeller unngås, da man er usikker på om dette kan føre til spredning av kreftceller til annet vev (selv om spredning grunnet dette aldri har blitt dokumentert). Det går igjen at det hovedsakelig er lett massasje som har sikrest effekt på kreftpasienter.

Helse- og omsorgsdepartementet har nylig laget en nasjonal kreftstrategi for årene 2013-2017: Sammen – mot kreft. Her understrekes det at:

..Det må legges til rette for at rehabilitering er en integrert del av forløpet for kreftpasienter. Arbeidet med lindrende behandling og omsorg ved livets slutt skal styrkes. Det er viktig å øke kompetansen om lindrende behandling. ...

Helse- og omsorgsdepartementet:

Sammen-mot kreft. Nasjonal kreftstrategi 2013-2017,

(s. 7)

De fleste studiene påpeker at resultatene når det gjelder massasjebehandling til kreftpasienter er lovende, men at mer omfattende forskning er nødvendig. Man kan håpe på at forskning på dette feltet vil prioriteres høyere i fremtiden enn det har blitt gjort til nå. Massasjebehandling kan være en trygg og verdifull lindrende behandlingsform for mange kreftpasienter, som er i en vanskelig livssituasjon med de plager som det medfører, i tillegg til plagene forårsaket av selve sykdommen. Økt livskvalitet er verdifullt, ikke bare for pasienten selv, men også for samfunnet som helhet.

Referanser

Calenda, E. 2006. *Massage therapy for cancer pain*. Review. Boulder College of Massage Therapy, 6255 Longbow Drive, Boulder, CO 80301, USA

Corbin, L. 2005. *Safety and efficacy of massage therapy for patients with cancer*. Review. Department of Rehabilitation Medicine, University of Colorado Health Sciences Center, The Center for Integrative Medicine at the University of Colorado Hospital, Aurora 80045, USA.

Fellowes D, Barnes K, Wilkinson S. 2004. *Aromatherapy and massage for symptom relief in patients with cancer*. Review. Marie Curie Palliative Care Research and Development Unit, Marie Curie Cancer Care, Department of Psychiatry and Behavioural Sciences, Royal Free and University College Medical School, Royal Free Campus, Rowland Hill Street, London, UK (original oversikt)

Fellowes D, Barnes K, Wilkinson S. 2008. *Aromatherapy and massage for symptom relief in patients with cancer*. Updated review. Marie Curie Palliative Care Research and Development Unit, Marie Curie Cancer Care, Department of Psychiatry and Behavioural Sciences, Royal Free and University College Medical School, Royal Free Campus, Rowland Hill Street, London, UK (oppdatert oversikt)-trekkes tilbake

Jane SW, Wilkie DJ, Gallucci BB, Beaton RD. 2008. *Systematic review of massage intervention for adult patients with cancer: a methodological perspective*. Department of Nursing, Chang Gung Institute of Technology and Chang Gung Memorial Hospital, Taiwan

Wilkinson S, Barnes K, Storey L. 2008. *Massage for symptom relief in patients with cancer: systematic review*. Department of Mental Health Sciences, Royal Free & University College Medical School, London, UK

Shin ES, Lee SH, Seo KH, Park YH, Nguyen TT. *Aromatherapy and massage for symptom relief in patients with cancer (Protocol)*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 6. Art. No.: CD009873. DOI: 10.1002/14651858.CD009873.

Amundsen, IV og Carlsen, B (2012). *Lindring av uro i palliativ fase av kreftsykdom*. Tilgjengelig fra: <http://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Lindring-av-uro-i-palliativ-fase-av-kreftsykdom> (hentet 30.06-2014)

Lenker

<http://snl.no/dopamin>

<http://snl.no/lymfocytter>

<http://www.dagensmedisin.no/nyheter/massasje-og-aromaterapi-lindrer-for-kreftpasienter/>

<http://www.cam-cancer.org/CAM-Summaries/Manipulative-body-based/Massage-Classical-Swedish>

<http://sml.snl.no/%C3%A5rebetennelse>

http://www.kunnskapsenteret.no/Publikasjoner/_attachment/12782 (s. 73-75)

http://www.regjeringen.no/pages/38351756/kreftstrategien_2013.pdf