LIVSSTIL · HÄLSA

Nu vågar Maria



SMÄRTBEHANDLING. Maria Lövgren får laserbehandling mot sin fibromyalgi. Det har gjort att hon nu får uppleva helt smärtfria stunder och kunnat halvera sin medicinering.

Fibromyalgi – sjukdom med diffusa symptom

Ordet fibromyalgi betyder värk i muskler och bindväv, och tillhör de mjukdelsreumatiska sjukdomarna.

Tillståndet har funnits länge men först på 1980-talet accepterats som en sjukdom.9 av 10 patienter är kvinnor. Det är ännu oklart vad som orsakar sjukdomen. Sjukdomen har diffusa symptom. Idag finns dock internationellt godkända kriterier för att ställa diagnos.

Värken är svårare att råda på än annan värk. Morfinliknande preparat är effektiva på smärtan men också vanebildande. En viss typ av antidepressiv medicin har visat sig både dämpa smärtan och minska sömnstörningarna.

Andra behandlingar är akupunktur, TENS, som är en elektrisk stimulering, och värmeomslag. Även lätt motion med särskilda stretchingprogram har visat sig ge bra resultat.

Laserbehandling är en relativt ny behandlingsmetod som sprids allt mer.

FAKTA

Källa: reumatikerforbundet.org

TIPSA OSS
Vad vill du att vi ska skriva om? Skriv och berätta.
livsstil@norran.se

tro på framtiden



SKELLEFTEÅ · För första gången kan **Maria Lövgren** nu uppleva stunder utan någon smärta. ”Det känns som att kroppsdelar försvunnit eftersom jag inte känner värken i dem.”

TEXT: INGRID PATRING FOTO: LARS ERIKSSON

Maria Lövgren, 26 år, har haft problem ända sedan lågstadiet. Hon hade ont i fot- och handleder och stukade dem ofta. Värken tilltog i högstadiet och eskalerade i gymnasiet.

– Då började jag med värktabletter.

Hon hade alltid outhärdlig värk. Varje sekund. Så olidlig smärta att hon inte visste vart hon skulle ta vägen. Som mest har hon ätit nio värktabletter om dagen. Tabletterna tar bort toppen av smärtan, men istället blir hon trött av dem och får ”långa ledningar”, som hon säger om att hon tänker långsammare. Det är också lättare att få magsår när man äter många värktabletter. Efter flera utredningar utan resultat fick hon till slut diagnosen fibromyalgi när hon var 18 år.

– Det var skönt att få namn på någonting, men det var ingen rolig diagnos, en ”kärringsjukdom”.

BLI VARSE
”Det var skönt att få namn på någonting, men det var ingen rolig diagnos, en ”kärringsjukdom”.
MARIA LÖVGREN

Ett drygt år efter diagnosen började hon svimma. Det kunde hända sju, åtta gånger per dag. Läkarna förklarade att det var kroppens reaktion på smärtan, så kallad smärtutmattning. I somras blev allt ännu värre. Då svimmade hon och rasade ner för en stege och från ett sovloft och slog i huvudet båda gångerna.

– I samband med det tappade jag minnet från drygt ett år tillbaka. Det var helt borta i tre veckor. Jag visste inte att jag hade ett jobb och kände inte igen mina arbetskompisar.

Läkarna la in henne och röntgade huvudet och kollade hjärtat. Men allt fungerade som det skulle. Maria fortsatte dock att svimma och fick då en ökad dos medicin vilket gjorde att minnet kom tillbaka och svimningarna avtog.

I höstas blev hon dock sämre igen, men läkarna ville inte sjukskriva henne utan sa åt henne att ”hanka sig fram.” Det var då hennes sambo, Jörgen, fick syn på en annons om laserbehandling.

– Jag var skeptisk. Jag hade tappat tron på att det skulle gå att göra något åt mina problem. Inget annat hade ju fungerat och jag ville inte hoppas för mycket. Men jag har blivit klart bättre.

– Nu har jag kunnat trappa ner på medicinen och kan uppleva stunder av ingen smärta alls. Jag har fått mer ork och kan både storstäda och träffa kompisar på kvällen. Det är en otrolig skillnad, utbrister hon och ler stort.

När hon svimmade som mest fick hon aldrig vara ensam, men nu vågar Jörgen lämna henne utan rädsla att hon ska ramla och slå sig. De har fått en helt annan trygghet.

Maria har gått på laserbehandling en gång i veckan i fem veckor. Behandlingen känns inte alls, säger hon, men efter ett par timmar märker hon hur smärtan avtar och hon har kunnat halvera medicineringen. Nu vågar hon också planera framåt.

– Förut tänkte jag att jag inte skulle kunna skaffa barn på grund av all medicinering. Men nu finns barn med i framtidstankarna.

För att se hur länge behandlingens verkan håller i sig ska hon nu göra ett uppehåll på tre veckor. Benen har till exempel inte behövt behandlas alls de senaste gångerna och hon hoppas att det kommer att gå lika bra med resten av kroppen.

– Mitt mål är att kunna sluta med medicinen helt. Det är min dröm. Om jag siktar dit, kanske jag når halvvägs, säger hon och skrattar.

Behandlingen har hon hittills fått betala själv. Men nu kan det bli så att hennes arbetsgivare, Norsjö kommun, kommer att bidra framöver. Hon är socionom och jobbar på ett boende för ensamkommande asylsökande ungdomar.

Laserbehandling alltmer accepterad

”När det gäller laserbehandling generellt får ofta personer som ”prövat allt” lindring.”

Det säger sjukgymnast Fredrik Lindström på Smärtmottagningen i Skellefteå som är en av dem som använder metoden mot bland annat fibromyalgi.

– Men som med alla metoder är det individuellt.

Kritikerna till behandling med laser säger att det inte finns några vetenskapliga bevis för att det fungerar. Men det anser Fredrik Lindström är galet. Laser som behandlingsmetod kom på 1960-talet och det gjordes studier då som han menar inte var särskilt välgjorda.

GOD EFFEKT
”Men som med alla metoder är det individuellt.”
FREDRIK LINDSTRÖM

– Behandlingen fick en negativ klang, precis som akupunkturen när den var ny, och det har levt kvar sedan dess. Då var lasern dessutom 20 gånger svagare. Nu finns det blindtester och flera belägg för att det fungerar.

På sjukgymnastutbildningen ingick inte laserbehandling, den utbildningen fick han gå på egen hand.

Han var själv skeptisk när han började, men nu ser han de positiva resultaten.

Han vill inte säga att laserbehandling mot fibromyalgi är bättre än andra behandlingar, men han menar att till skillnad från exempelvis akupunktur och TENS, förstärker och stimulerar lasern kroppens egna processer som i sin tur tar hand om smärtan, istället för att i sig vara den aktiva delen.

– Lasern kan inte bota sjukdomen, men den minskar smärtan och ger mer energi. Det gör att patienten orkar och klarar mer än innan. Det kan betyda mycket för patientens livskvalitet.

Det har inte kunnat påvisas några bieffekter sedan lasern kom, något som Fredrik Lindström menar gör metoden unik.

Laserbehandling sprids nu alltmer. I södra Sverige använder flera vårdcentraler behandlingen.

– Jag tror att laserbehandling inom kort blir väldigt accepterad. Reumaten i Skellefteå säger att laser har god effekt och de är på gång att skaffa en laser, säger Fredrik Lindström.

