



SLIPPER SMÄRTAN. Ulf Jansson får laserbehandling av Mia Hode. "Jag märkte oerhörd förbättring redan efter första gången", säger han. Foto: Cornelia Nordström

Bli värkfri med laser

Värk i rygg, nacke och axlar kan motas med osynligt ljus.

Laserbehandling är effektivt för att lindra smärta i nacken, visar en ny stor studie.

Ulf Jansson, 67, slapp sin besvärliga nacksmärta med hjälp av laser.

- Det är så skönt att slippa värk. Nu behöver jag inte ta värktabletter varje dag, säger han.

Nästan sex av tio svenskar har ont. Mer än varannan svensk har dragits med sina smärtor i tre månader eller mer. Allra vanligast är smärta i nacke, skuldra och rygg, enligt en studie från Linköping.

"Överraskande"

Ulf Jansson har haft besvär med smärta i nacke och axlar i åtta år och har

provat det mesta - från läkemedel och sjukgymnastik till akupunktur och massage. Nu har laserbehandling gett överraskande god effekt, tycker han.
- Efter fyra behandlingar, har det mesta av smärtan, 80 procent eller mer, försvunnit.

Medicinsk laser har använts länge mot akut och kronisk smärta, mest på privatmottagningar och inom idrotten. Den medicinska nyttan av behandlingen har varit omdebatterad.

Bevisat effektiv

Nu visar en ny studie, som publicerats i den ansedda vetenskapliga tidskriften The Lancet, att laserbehandling är effektivt mot nacksmärta. Forskaren Roberta Chow vid universitetet i Sydney har granskat sexton studier där sammanlagt 820 deltagare antingen fått laserbehandling eller placebo, "fejklaser" utan strålningen.
Chansen att få smärtlindring vid kronisk smärta är fyra gånger så hög med laser jämfört med placebo.

"Kan hjälpa nio av tio"

Studien visar också att laser har bättre effekt än många andra behandlingar mot nacksmärta, som läkemedel. Behandlingen kan lindra smärta i upp till 22 veckor och har inte mer biverkningar än placebo. Varför lasern kan hjälpa är oklart - möjligen minskar den inflammation, blockerar smärtsignaler eller minskar utmattning i musklerna, tror forskarna.
Forskarna rekommenderar laser i kombination med ett träningsprogram. Laserterapeut Mia Hode vid Irradiakliniken säger att hon kan hjälpa ungefär nio av tio smärtdrabbade.
- Lasern stimulerar cirkulationen, minskar svullnader och hjälper kroppen till självläkning.

Mot nackspärr



Björn Bragée.

Läkaren Björn Bragée, specialist på smärtlindring, tycker att laser är en bra mot vissa typer av smärta.

- Laser fungerar vid lokala och inflammatoriska tillstånd som nackspärr eller tennisarmbåge.
- Däremot så hjälper den inte mot allt och inte om man har ont i hela kroppen, exempelvis vid fibromyalgi.



Av Anna Bäsén

anna.basen@expressen.se

FAKTA

SÅ FUNKAR LASERBEHANDLINGEN

Terapeutisk laser kallas även lågeffektlaser och biostimulerande laser. Ska inte blandas ihop med kirurgisk laser.

Ljuset från lasern är osynligt men tränger ned i vävnaden. Det behandlade området kan kännas lite varmt efteråt och man kan få lätt "träningssvärk".

Ett litet antal läkare och sjukgymnaster arbetar med laser. Då omfattas behandlingen av högkostnadsskyddet. Annars får man betala allt själv. En halvtimme kan kosta 400 kronor.

Publicerad 15 feb 2010 10:39

Uppdaterad 15 feb 2010 10:58

URL till denna sida: <http://www.expressen.se/halsa/1.1882738/bli-varkfri-med-laser>