

# Epokegørende nyt i behandling af smerter i muskler, led og sener

En ny og spændende behandlingsmulighed for smerter i muskler, led og sener (myofascielle smerter = MFS) er kommet frem, og er nu tilgængelig i Silkeborg og omegn. Klinikken Livet har hjemtaget et apparat fra England, som ved hjælp af laserlys stimulerer det beskadigede væv til at reparere sig selv. Tusinder af patienter har været med i solide videnskabelige undersøgelser, der viser at Low Level Laser Therapy (LLLT) er mindst halvanden gange så virksom som vanlig smertestillende medicin, og i modsætning til medicinen fører til helingsproces i stedet for kun at dæmpe smerterne. Det epokegørende er, at tusinder, der nu tager smertestillende piller med de mange bivirkninger, det kan bringe, helt kan slippe for at tage medicinen og få LLLT i stedet. LLLT er helt uden bivirkninger og smertefri under behandlingen.

Hidtil har man hovedsagligt behandlet MFS med en række mediciner, som har en fælles navn "non-steroidale anti-inflammatoriske drugs" eller NSAID, og i mere alvorlige tilfælde, med binyrebarkhormon (Prednisolon), middelstærke smertestillende (Tradolan, Lyrica) og endog morfin.. En stor del af dette kan nu erstattes med LLLT uden bivirkninger.

Baggrunden for myofascielle smerter er mangeartet, fra almindelig overbelastning til kronisk overbelastning og også med diverse ondartede lidelser som udgangspunkt. Det er vigtigt, at sådanne smerter diagnosticeres korrekt, for smerte er et symptom, man ikke skal bagatellisere. Der er oftest en god forklaring og man skal sikre, at der ikke er tale om noget farligt. Når man har klarlagt årsagen, er der oftest en belastning som baggrund, og løsningen indtil nu har været behandling med smertestillende medicin, enten NSAID for sig eller i kombination med Paracetamol (Pamol, Panodil, Pinex) eller noget stærkere samt fysioterapi. Fælles for NSAID og de stærkere mediciner er, at de er ledsaget af bivirkninger, hvor nogle af dem kan være alvorlige. Den mest udbredte NSAID, ibuprofen, medfører en kraftigt forhøjet risiko for hjerte og lunge problemer for patienter med svagt hjerte eller lunger og giver meget ofte mavesmerter og ikke sjældent mavesår. Stærkere smertestillende er mere eller mindre vanedannende og giver meget ofte mavesmerter, forstoppelse, kvalme, hovedpine eller svimmelhed.

MFS kan ofte lattes betydeligt med injektion af binyrebark hormon, men

En patient historie: "Jeg er en kvinde på 49 år, der gennem mange år har haft det meget dårligt; har rendt min læge på døren et utal af gange med meget høj puls, svimmelhed, åndedræts besvær. ondt i ryggen osv.

Min læge mente at det var stress og jeg begyndte på en del samtalerterapi. Det hjalp ikke spor, tværtimod.

Jeg blev sendt til neurolog og reumatolog, det viste heller ikke noget. Så blev jeg diagnosticeret til at have kronisk panikangst og blev henvist til distriktspsykiatrien, samtidigt blev jeg medicineret med Seroxat (lykkepiller) - det er tilbage i feb. 1998. Ja, så skulle vi tro at det var det, men nej, symptomerne holdt ikke op, det gik kun en vej og det var ned af bakke, virkelig dårlig livskvalitet. Jeg blev betragtet som hypokonder, men hypokondere er jo også syge.

Endelig sker der noget, jeg bliver meget dårlig i maj 2009, falder om og bliver indlagt, der finder de ud af at jeg har en medfødt hjertesygdom mitralstenose (kalk på mitralklappen). Jeg gennemgik diverse undersøgelser der ender med åben hjertekirurgi, hvor de skifter min syge klap ud med en kunstig. Jeg er indlagt på Riget i 14 dage efter operation pga. dovent hjerte.

Jeg bliver udskrevet uden nogen former for hjælp. Genoptræning var helt og holden min egen, for som min kommune siger, det er ikke deres problem, de giver ikke hjælp til medfødt men kun til pludselig opstået hjertesygdom, ja så fik jeg den. Jeg har prøvet at komme ud af mine lykkepiller, men uden held, har fået kiropraktik og massage uden den store effekt,

Men i august i år er jeg er så heldig at jeg får kendskab til LLLT gennem Klinikken Livet ved Overlæge Rick Steele. Det er det bedste behandling jeg nogensinde har fået, jeg føler mig som et nyt menneske, jeg er kommet af med mine smerter og spændinger i kroppen, har fået overskud og hjælp til at trække ud af min Seroxat, hvilke betyder utroligt meget for mig. Jeg føler mig mere klar og positiv over for nye tiltag i mit liv.

Jeg kan ikke forstå at den hjælp jeg har fået ikke kan godkendes af de offentlige myndigheder, da denne behandling virker på hele kroppen.

dette svækker det væv, der injiceres, og virkningen er oftest ikke varig. Fysioterapi kan ofte hjælpe, specielt når der er tale om uhensigtsmæssige belastninger som baggrund for smerter. Adskillige andre metoder har været forsøgt med vekslende virkning: TENS (elektrostimulering), afspændingsterapier af mange forskellige slags, diverse olier til massage, og mestringsmetoder (psykolog eller psykoterapeut behandling).

LLLT adskiller sig fra alle disse andre metoder på 2 vigtige punkter. For det første er behandlingen helt uden bivirkninger og for det andet er behandlingen særdeles veldokumenteret (evidens baseret). Ingen andre behandlinger, jeg kender, opfylder begge kriterier samtidigt. Interesserede læsere kan se dokumentationen ved henvendelse til Klinikken Livet.

Idéen om smertebehandling ved laser lys er ikke helt ny, for den opstod for ca. 30 år siden.. Men det er først inden for de sidste ca. 5 år, at der er kommet hundreder af gode, solide forskningsresultater, der viser, at LLLT behandling ikke alene er virksom, men er klart bedre end NSAID og binyrebarkhormon behandling, og helt uden bivirkninger. Princippet i behandlingen er, at hjælpe det syge væv til at reparere sig selv. Virkningens forklaring er temmelig indviklet, men man kan sige, at det syge væv er fanget i en ond cirkel af dårlig iltning der gør, at reparationsprocessen ikke kan komme i gang, men vedbliver med at stå i stampe. Laser lyset, der har én bestemt bølgelængde, banker et molekyle, der hedder superoxid væk fra det molekyle, som giver reparationsprocessen sin energi. Der åbnes derved for normal iltning, og dette genstarter reparationsprocessen.



LLLT er tilgængelig på markedet i forskellige udformninger, men den, der har den bedst dokumenterede effekt er et apparat, der kommer fra Thor Laser i Storbritannien. Det er et sådant apparat, Klinikken Livet har (ved overlæge Rick Steele. Telefon: 7015 3020).

Apparattet er så vidt vides den eneste af sin art i Danmark. Apparatet fylder ikke meget og ser heller ikke ud af noget særligt. I kassen er der imidlertid avanceret elektronik og sikringsystemer.

LLLT har dokumenteret effekt på alle former for MFS, der omfatter mange forskellige syndromer, f.eks. whip lash og andre nakkesmerter, skuldersmerter, smerter i arme og ben, lændesmerter, ledsmerter med meget mere, herunder også irriterede hudproblemer (eksem, psoriasis). LLLT når en maksimalt dybde på ca. 6 cm., hvilket er rigelig dybt til at nå de mest almindelige smerteproblemer. Man skal i sagens natur undersøges af en læge, inden man kommer til LLLT. Behandlingen mærkes normalt ikke, men nogle patienter føler en let og kortvarigt varmekølelse og/eller let ubehag på behandlingsstedet, der kun varer ca. 30 sekunder på det enkelte sted. De fleste patienter skal behandles flere steder ved den enkelte behandling, for mere udbredte smerter op til 40-50 steder. Det er vigtigt, at behandleren kender baggrunden for smerterne og hvilke anatomiske strukturer, der er involveret. Der er ikke noget klart svar for hvor mange gange, man skal til behandling, men en god tommelfinger regel er, at jo længere tilstanden har varet og des stærkere smerten er, jo flere behandlinger skal til inden løsningen opnås. Man kan dog forvente et mærkbart resultat ved første behandling, og god lindring efter 8-10 behandlinger.