

Shiatsu: Effekter, upplevelsen och förmåga att främja hälsa

SAMMANFATTNING

Förord (Seamus Connolly, forskningskoordinator, ESF)

I Europa utövas alternativmedicinska terapier, med ett par undantag, utan vare sig politisk eller legal förankring. Alternativmedicin erbjuds i stort sett endast utanför den allmänna sjukvården, och är tillgänglig bara för dem som kan betala och informera sig om de olika terapiformerna själva. Miljontals människor använder sig av komplementär- och alternativmedicin, (KAM) samtidigt som miljontals saknar den möjligheten.

Det saknas underlag både för hur KAM bidrar till hälsa och välbefinnande och även om dess roll tillsammans med traditionell skolmedicin. Dessutom saknas information om vilka användningsområden som ligger inom ramen för KAM och om hur ramverket skiljer sig åt mellan olika behandlingsmetoder. Det finns också avsevärda fördomar mot KAM. Utövare har åtalats på grunder som varken haft att göra med deras kompetens eller på klagomål från patienten. För många KAM terapier är den publicerade forskningen mycket begränsad och forskningsstudierna är utförda som om det handlade om konventionell medicin.

Shiatsu är en av de åtta grenar som pekades ut i Collins Report som antogs av det Europeiska Parlamentet 1997 (Europeiska Parlament 1997). Rapporten begär att de alternativmedicinska terapierna skall regleras och att ytterligare forskning skall utföras. Några av medlemsstaterna har tagit ett antal initiativ, som ännu inte är fullbordade. Det finns ingen specifik forskningslinje för KAM inom den Europeiska Unionens (EU) ramverk (FP) 5 till 7. Det nuvarande programmet, FP7, kan erbjuda finansiering för att ”översätta kliniska resultat till klinisk praxis med särskilt fokus på patientsäkerhet och ett bättre användande av läkemedel (som inkluderar några aspekter av komplementär- och alternativmedicin)”. (Europeiska Unionen 2006:12)

Shiatsu har utövats professionellt i Europa under de senaste trettiofem åren. I Storbritannien och på Irland utövas idag shiatsu i enighet med lagen. I resten av Europa handlar det snarare om att shiatsu och andra KAM metoder tolereras, men saknar erkännandet som separata grenar och är inte integrerade med den allmänna sjukvården. Den här ovissheten har bromsat shiatsuns professionella utveckling och hämmat allmänhetens användande av shiatsu. I den offentliga debatten om hälso- och sjukvård är inställningen den, att om shiatsu alls existerar, befinner den sig någonstans mellan att ”vara ofarlig” eller ”overksam” och att vara ”farligt kvacksalveri”.

I shiatsuns hemland Japan har det varit en officiellt godkänd paramedicinsk behandlingsform sedan 1952. I Europa har shiatsu varit populärt hos allmänheten men det har saknats objektiva belägg för att det är en säker behandlingsform, utförlig information om vem som använder sig av shiatsu och varför, eller en utvärdering av nyttan. Den Europeiska Shiatsu Federationen (ESF) som arbetar mot att uppnå den legala ”rätten att praktisera” shiatsu över hela Europa och att stödja hög standard för både utbildning och utförande upplevde att det fanns ett behov av belägg som står oberoende ifrån utövarens åsikt.

I utvecklingen av studien togs särskilda hänsyn till det faktum att shiatsu utövas inom ett kraftfullt och dynamiskt förhållande mellan utövare och mottagare, att shiatsun till sin natur bygger på intuition och att den är bred i sin vägledande filosofi och i sitt tillämpningsområde. Forskningsresultaten som sammanfattas vittnar bredden i tillämpningsmöjligheterna det uråldriga hantverket shiatsu. Det är ett intuitivt och praktiskt system i kombination med nutidens rationella verktyg som överbryggat gamla kulturella klyftor. Föga överraskande ger resultaten uppslag till framtida forskning. Forskningsresultaten erbjuds nu till allmänheten, utövare, forskare, beslutsfattare och vårdgivare.

Referenser

Europeiska Parlamentet (1997) *Collins Rapporten, Beslut på den icke konventionella medicinens position*. Europeiska Parlamentet: Strasbourg.

SAMMANFATTNING (Andrew Long, University of Leeds)

Bakgrund

På hösten 2005 beredde den Europeiska Shiatsu Federationen (ESF) finansiella medel till "School of Health Care" på Leeds Universitetet för att de i tre länder skulle genomföra en kohort longitudinell studie på *verkan och upplevelsen av shiatsu*. Studien beställdes med bakgrund av att den mycket begränsade tillgången på forskning om shiatsu. Sammanfattningen lyfter fram ett antal av studiens huvudpunkter. Forskningsresultaten från de tre länderna presenteras som en helhet, och i de fall det är relevant diskuteras variationer mellan länderna.

Målsättningar med studien

Studien hade två målsättningar:

1. Utvärdera patientens uppfattning om de korta och långsiktiga upplevelserna och verkan av shiatsubehandling.
2. Att ta reda på mer om shiatsuterapeuter och öka förståelsen för deras arbetssätt.

Metod

Studien använde en longitudinell kohort design där data samlades in via självadministrerade frågeformulär som skickades in med post. Frågorna baserades på en tidigare intervju baserad studie. Etiskt godkännande för studien erhöles från Leeds Universitetets personal och "Medicine and Health Research Ethics Committee".

Terapeuterna valdes ut från tre av Europeiska Shiatsu Federationens medlemsförbund: Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu (Austria); Asociación de Profesionales de Shiatsu de España (Spain); och Shiatsu Society UK (Storbritannien). De deltagande terapeuterna valde ut upp till sexton patienter, som värvades i en följd för att undvika att själva påverka

studien. Upp till fem av deltagarna skulle vara ”nya” patienter, alltså någon som inte tidigare har fått shiatsubehandling av den aktuella terapeuten. De övriga, upp till tolv personerna, skulle bestå av terapeutens befintliga patienter. Patienterna skulle vara arton år eller äldre. Patienter som terapeuten bedömde vara för sjuka (fysiskt eller emotionellt) uteslöts från studien. Uteslöts gjorde även terapeutens vänner, släktingar och elever.

Patienten fyllde i fyra självadministrerade frågeformulär vid fyra olika tillfällen:

- Inledningsformuläret fylldes i innan den första shiatsubehandlingen
- Det andra fylldes (i bästa fall) i efter fyra till sex dagar efter shiatsubehandlingen
- Det tredje formuläret fylldes i efter tre månader
- Det fjärde efter sex månader

Resultaten av studien innefattar bara de patienter som fullföljde alla fyra frågeformulären. All patient och terapeut dokumentation var professionellt översatt till de aktuella språken. Vid returen av frågeformuläret översattes patientens kommentarer till engelska.

Studiens viktigaste resultat

Det teoretiska ramverket

Tolkningen av resultatet kräver en grundläggande förståelse av det filosofiska ramverket för hälsa och helande inom Zen eller Masunaga modellen av shiatsuutövande, som en energibaserad KAM modalitet. Den ger en viktig bakgrund till att tolka resultaten och att sprida ljus över den spännvidd av effekter som shiatsu kan förväntas generera. Det är särskilt väsentligt i de fall patienterna uttalar sig om sina förhoppningar på behandlingen och dess eventuella negativa reaktioner.

Medverkande i studien

Totalt sett deltog 948 patienter från tre olika länder i studien. Av dessa fyllde 633 i alla fyra frågeformulären. Det ger en svarsfrekvens på 67 %. Nedbrutet för de enskilda länderna ser det ut som följer:

- Österrike: 371 valdes ut, 261 fyllde i alla fyra frågeformulären – 70 % svarsfrekvens.
- Spanien: 189 valdes ut, 93 fyllde i alla fyra frågeformulären – 49 % svarsfrekvens.
- Storbrit.: 388 valdes ut, 279 fyllde i alla fyra frågeformulären – 72 % svarsfrekvens.

Svarsfrekvensen var högre bland dem som tagit shiatsu behandlingar tidigare jämfört med de nya patienterna. Detta orsakade problem med den spanska delen av studien då endast 9 nya patienter fyllde i alla fyra frågeformulären. (Svarsfrekvens på 30 %) Även i Storbritannien var skillnaden i svarsfrekvens jämfört med nya och tidigare användare statistiskt signifikant och lägre bland de nya användarna. För att kunna tolka studiens resultat måste hänsyn tas till dessa skillnader.

Vem använder shiatsu och varför?

Den typiska shiatsuanvändaren är en kvinna i fyrtioårsåldern som arbetar hel- eller deltid. Hon har tagit shiatsubehandlingar tidigare och hon beskriver sin hälsa som ”god” eller bättre. Hon skulle betala för sin egen behandling och hon tog flertalet behandlingar under studiens varaktighet. I snitt 2-3 behandlingar under en tremånadersperiod. I Storbritannien är snittpatienten något äldre (i femtioårsåldern) och en större andel av patienterna har gått i pension.

En vanlig anledning till att en förstagångspatient söker sig till shiatsu är ”nyfikenhet”. De återvändande patienterna svarade oftast att de tar behandlingar för att bevara eller förbättra sin hälsa. Därefter kom svaret ”att göra något för mig själv” följt av ”personlig utveckling”.

Vad hoppas patienterna uppnå genom att ta shiatsubehandling?

Det är en stor spännvidd på patienternas förhoppningar. Patienter som tidigare tagit shiatsu knyter ofta an till de positiva effekterna som de upplevt vid tidigare tillfällen. Det är värt att notera att vissa, även bland de nya patienterna, använder ett språk som signalerar en medvetenhet av den teoretiska grunden i den energibaserade terapiformen. De talar t.ex. om att ”rensa blockeringar” och att ”bli grundad” .

I alla tre länder var det samma sju förhoppningar som angavs oftast, av minst 5 % av patienterna. Dessa var: arbeta med energin, förhöja sig själv, avkoppling, minska stress, minimera fysiska symptom, reducera symptom som härrör sig från något speciellt sjukdomstillstånd, emotionell hjälp och stöd, och förhöja den kroppsliga och själsliga medvetenheten.

Interaktion mellan patient och terapeut

Patienterna var överväldigande positiva när de värderar sin relation med terapeuten. En stor andel svarade ”håller absolut med” om att terapeuten ”lyssnade” och ”accepterade” dem. I frågan om hur patient och terapeut fungerade tillsammans var det en större variation. Patienterna uppfattade också överlag terapeuten som ”pålitlig”, ”skicklig” och ”varm”. Behandlingsmiljön uppfattades också som mycket positiv.

Omedelbara effekter av shiatsu

Några av de omedelbara positiva effekterna som upplevdes under den första behandlingen inom ramen för studien var: ”känner energin flöda eller att blockeringar har lösts upp”; förekomsten av fysiska eller emotionella förändringar; känslan av att ”vara mer avkopplad eller lugnare”, ”energitillskott”, ”i bättre skick att hantera saker”, eller ”mera balanserad” efter behandlingen.

Patienterna tillfrågades också om möjliga negativa effekter som upplevdes under eller omedelbart efter det första behandlingstillfället. Det var en stor enighet i åsikten att patienterna inte hade upplevt någon negativ effekt under shiatsubehandlingen. Över hälften

”höll absolut med” om att de inte upplevde någon ”obehaglig” fysisk eller emotionell reaktion.

Dessa uppgifter stödjer slutsatsen att det finns omedelbara positiva effekter som upplevs och uttrycks av patienterna efter det första behandlingstillfället inom ramen för studien. Patienterna antyder också att behandlingstillfällena inte genererade så kallade ”negativa effekter” för de flesta patienterna.

Säkerhet och negativa gensvar

Den allmänna förekomsten av patientupplevda negativa reaktioner varierade mellan 12 % och 22 % och frekvensen i de olika länderna var ungefär likadan. Frekvensen var som högst 4-6 dagar efter den första behandlingen (18 % -21 %) och lägst efter sex månader (12 % -17 %).

Över fyra femtedelar (82 %) av de negativa effekterna som patienterna uttryckte var så kallade övergående effekter. Dessa effekter upplevs i det första läget som negativa men blir med tiden positiva då de är en del av den läkande processen och ligger i linje med shiatsuteori. Endast en mycket liten del (3 %, relaterat till händelser med tio patienter) kan betraktas som ”icke önskvärda, ogynnsamma händelser eller effekter som kan utgöra en risk för patientsäkerheten.”

Nytta på längre sikt

Den insamlade informationen påvisar att det finns belägg för patientupplevd nytta av shiatsu på längre sikt.

Förändring av symptom

Studien indikerar att det vid slutet av sexmånadersperioden både i Österrike och i Storbritannien har skett en minskning av graden av de fysiska symptomen jämfört med vid det första behandlingstillfället. De symptom som minskade mest markant var ”stress eller spändhet” följt av ”muskulära problem, ont i leder eller i kroppen”, vilket även inkluderar ryggont. I den spanska urvalsgruppen var det en signifikant minskning av graden av symptomen ”muskulära problem, ont i leder eller i kroppen” följt av ”stress eller spändhet”. I alla tre länder var det en överväldigande majoritet av patienterna som ”absolut höll med” om påståendet ”shiatsu har effektivt behandlat mina symptom”.

Shiatsu-specifika effekter

En stor del av patienterna ”höll med om” eller ”höll absolut med om” många av de citat som var tagna från tidigare shiatsu patienter angående de fördelar som shiatsu genererar. Man kan säga att det finns ett antal vedertagna effekter. Dessa citat innefattade: ökat välbefinnande, tro på sin hälsa, förbättrad kroppshållning eller sättet ”jag använder min kropp”, att ta tag i sitt eget liv, förändrad uppfattning om och förståelse för den egna kroppen, förhoppningar att ”mina problem kan lösas”, klara att hantera saker och att utvecklas som människa.

I de Österrikiska och Brittiska urvalsgrupperna, som var större än den spanska, finns det ett bättre utrymme att utforska om nya och gamla patienter upplever shiatsuns effekter olika. Patienterna från Österrike höll de gamla patienterna ”vanligtvis”, men inte alltid, med om de vedertagna effekterna. De nya shiatsupatienter höll med i en mindre utsträckning. I den brittiska urvalsgruppen höll de gamla patienterna ”i allmänhet” med och de nya shiatsu användarna höll med i en mindre utsträckning.

Förändrad livsföring

I alla tre länderna uppgav tre fjärdedelar av alla patienter i det första frågeformuläret att shiatsuterapeuten gav dem råd och rekommendationer under behandlingen. Råden gällde exempelvis motion, kropps- och kosthållning. I det avslutande frågeformuläret uppgav fyra femtedelar av patienterna att de hade gjort förändringar i sin livsföring som ett resultat av shiatsubehandlingen. En betydande del av patienterna hade ökat mängden ”avkoppling och vila” och ”motion” i sitt vardagliga liv.

En tredjedel, eller fler, uttryckte att de hade gjort andra förändringar av sin livsföring. Den mest vanligt förekommande förändringen var inom området ”medvetenhet om kropp och själ”. Patienterna påpekade också att de hade upplevt positiva förändringar av, t.ex rygg- och muskelvärk, det generella välbefinnandet, inom det sociala livet och i känslan av att vara mera grundad i sig själv.

Under loppet av den sex månader långa studien förändrades också patienternas användande av den allmänna sjukvården. Användning av skolmedicin i behandlingssyfte för de symptomen som patienten sökte shiatsubehandling för minskade, och användandet av läkemedel minskade. Ett omvänt förhållande påvisades för användningen av annan alternativmedicin vid sidan av shiatsu, som ökade under studiens gång.

Uppfyllda förväntningar

En stor majoritet av patienterna angav att behandlingen antingen ”levt upp till” eller ”överträffat” deras förväntningar. I det avslutande frågeformuläret, vid sex månader, var det endast en mycket liten del av patienterna (n=5) som angav att behandlingen inte hade levt upp till hans eller hennes förväntningar. Patienterna uppgav också att det var mycket nöjda med sina shiatsubehandlingar under den aktuella sexmånadersperioden.

Implikationer av forskningsresultaten

Ekonomi

Över tiden, inom ramen för studien, noterades ett minskat antal läkar- och sjukhusbesök, och en reduktion i användande av läkemedel. Detta utgör en besparing för landstinget. Värdet av de positiva förändringarna bekräftas av att patienterna själva tillskriver dem till shiatsu. Besparingsmöjligheterna över tiden är också mycket stora om patientens livsstilsförändringar angående motion, vila och avkoppling och kosthållning blir varaktiga.

Policy och Forskning

Studien är den första longitudinella kohort studien om shiatsu som sträcker sig sex månader från standardvärdet då patienten rekryterades till studien. Studien tillhandahåller belägg för ett stort antal uppgifter: Vem tar shiatsu och varför, hur patienten upplever behandlingen och dess ekonomiska implikationer.

Information med implikationer för policy

- Forskningsresultaten bekräftar att shiatsu, som det praktiseras i de tre länderna, är en säker behandlingsform.
- Forskningsresultaten påvisar att det finns sammanlänkande och konsekventa belägg för att patienten upplever positiva effekter både kort- och långsiktigt.
- Studien påvisar stora fördelar som handlar om det allmänna välbefinnandet, bibehållandet av hälsan, hälsofrämjande åtgärder (lyssnar till och använder sig av råd och rekommendationer), och en ökad medvetenhet om sin hälsa. Detta antyder att det finns en bra möjlighet att använda shiatsu inom ramen för den allmänna sjukvården.
- Forskningsresultaten som handlar om minskade läkar- och sjukhusbesök, ett minskat användande av läkemedel och ett reducerat antal sjukdagar tyder på att en utbredd användning av shiatsu kan få positiva ekonomiska effekter.

Information med implikationer för utförande av shiatsu

- Det finns ett behov av eftervård och av stöd efter behandlingen. Terapeuten skall rutinmässigt och uttryckligen erbjuda patienten stöd för att hjälpa dem att förstå förekomsten av ”läkningskrisen”, energiskiften, och ombalanseringsprocessen. Shiatsuförbunden kan hjälpa till genom att förbereda informationsblad som terapeuterna kan dela ut till sina patienter.
- Att det både är viktigt och att det finns en stor potentiell kraft i att terapeuten ger patienten råd och rekommendationer om vad han eller hon bör göra för att förbättra sin hälsa.
- Det finns potential för shiatsu att användas för att hjälpa patienterna bibehålla sin hälsa samt att förebygga sjukdom.

- Det finns en terapeutisk betydelse av relationen mellan terapeut och patient. En aspekt som skulle kunna forskas vidare på är ”att arbeta tillsammans” och dess vikt i shiatsuprocessen och som en del i att patienten tar ett (större) eget ansvar för sin egen hälsa.

Andra områden för vidare forskning:

- Säkerhet och negativa reaktioner: Att fråga fler specifika frågor för att bättre förstå de negativa effekterna som övergår till att bli positiva.
- Vem tar shiatsu och varför: För att öka förståelsen för vad som kännetecknar de shiatsu patienterna som slutar ta behandling och varför.
- Ekonomiska implikationer: Att forska vidare på möjligheten till kostnadsbesparingar. Hälsoekonomer vid Leeds universitetet skall sätta igång med vidare analys av informationen från studien.
- Skillnader mellan terapeuter: Att utforska skillnader i effekter som olika terapeuter uppnår.
- Orsakssamband: För att formellt kunna tillskriva shiatsu de upplevda effekterna krävs en annan typ av studie med en eller flera kontrollgrupper.

Tack till följande:

Tack till Europeiska Shiatsu Federationen (ESF) som har finansierat projektet, och forsknings koordinatören Seamus Connolly, utan vars inledande idé projektet inte hade kommit igång. Studien hade inte varit möjlig utan samarbete med och engagemang av många olika människor. Ett tack till medlemmar och styrelseledamöter i följande shiatsuförbund: Österreichischen Dachverband für Shiatsu, Asociación de Profesionales de Shiatsu de España och Shiatsu Society UK. Tack till patienterna som deltog i studien och till kontaktpersonerna ute i länderna (Astrid Pelletin, Brian Carling och David Home); översättarna (Marina Bilak, Gillian Hall, Astrid Polletin och Rosa Mas Giralt); terapeuter från många länder i Europa som har bidragit med pengar till studien (Österrike, Belgien, Tjeckien, Tyskland, Grekland, Irland, Spanien, Sverige och Storbritannien); projektets rådgivare, kollegor i fas ett (Hanna Mackay) och för den nuvarande studien (Ruth Allcroft, Rosa Mas Giralt, Lisa Esmonde och Claire Hulme, och hela Leeds universitetet). Åsikterna i denna forskningsrapport står för författaren och behöver inte vara en direkt reflektion av finansiärernas åsikter.

Hela forskningsstudien samt engelska originalversionen av sammanfattningen finns på:
<http://www.shiatsu-esf.org/english/index.html>

Översättning till svenska: Anna Skarin

För mer information om shiatsu i Sverige se: www.shiatsuforbundet.se

Telefon: 08-720 19 11, eller e-post: shiatsu@kroppsterapeuterna.nu