

Kroniske smerter og BAT

Kan patienter med kroniske smerter profitere af et forløb med Body Awareness Therapy (BAT) i gruppe?

**Et pilotprojekt som kvalitativ undersøgelse
i Liaisonpsykiatrisk Enhed, Psykiatrisk Center Bispebjerg**
Fysioterapeut Anne-Sofie R. Nielsen og konstitueret ledende fysioterapeut Nina Olsen



Baggrund

- I Liaisonpsykiatrisk Enhed arbejdes der med terapeutiske gruppeforløb til håndtering af kroniske smerter, med somatoform baggrund
- Afsnittet kontakter fysioterapien, da de ønsker at supplere samtalegruppen med en kropslig tilgang til smertehåndtering
- Fysioterapi igangsættes i form af et supplerende gruppeforløb med BAT

Formål

- At undersøge om patienter med kroniske smerter kan profitere af et forløb med Body Awareness Therapy (BAT) i gruppe
- Da patienterne er udredte somatisk, er der beherskede forventninger til reduktion af smerter, men der arbejdes på at opdage, styrke og forstå egne ressourcer, fx i forhold til hvordan smerterne forstås, lindres og håndteres

Hvad er BAT?

BAT er en behandlingsmetode der sigter mod øget kropsbevidsthed. Gennem enkle bevægelser i siddende, liggende, stående og gående arbejdes der med postural stabilitet, balance, åndedræt og nærvær.

Metode

To hold med 7 patienter visiteres til et gruppeforløb på 9 gange af 1,5 time, 1 gang om ugen. De indkaldes til individuel for- og efterundersøgelse hos fysioterapeuten.

Hver enkelt gruppebehandling består af:

- deltagerrunde omhandler eventuelle ændringer i kropoplevelse og adfærd
- introduktion af dagens tema (fx balance, udspænding, holdning, åndedræt, kontakt til underlag, nærvær)
- øvelser på træningsbold, stående eller liggende på måtter. Redskaber som fx bolde kan anvendes
- opfordring til hjemmetræning relaterende sig til dagens tema

Før: BARS-undersøgelse, interview og VAS; forventninger og mål

Under: Ved hver gruppe noteres observationer og udtalelser fra deltagerne

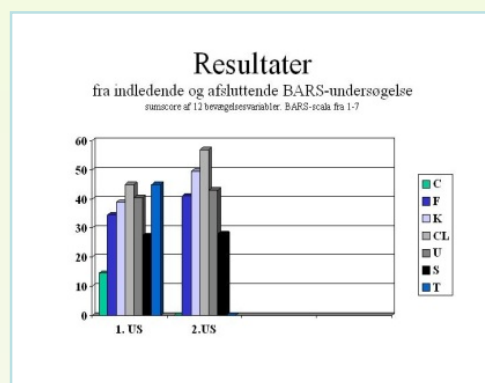
Efter: BARS-undersøgelse, interview og VAS; forventninger og mål

• BARS-skalaen går fra 1-7, hvor 1 er meget mangelfuld bevægeharmeni, og 7 er den bedst tænkelige

• Bevægeharmeni defineres ud fra begreberne postural stabilitet og balance, åndedræt og nærvær

• VAS: Subjektiv smerteoplevelse vurderet på en 1-10 skala, målt før og efter gruppeforløbet, viste ingen entydige ændringer

Resultater – BARS og VAS



1. US = undersøgelse inden gruppestart
2. US = undersøgelse efter gruppeforløbet på 9 gange

Fra 1. - 2. undersøgelse ses det, at 5 ud af 7 patienter har øget deres bevægeharmeni. To udblev fra 2. undersøgelse

C, F, K, CL, U, S og T er betegnelsen for de 7 patienter som deltog i pilotprojektet

Deltagernes oplevelser af forløbet

"Det har været inspirerende at se andres håb og kamp"
"Det er et godt niveau, hvor jeg kan være med"
"Jeg har altid smerter, men jeg er bedre end i starten"
"Jeg har lært at lytte til min krop. Er blevet roligere hjemme"
"Jeg har accepteret, at jeg ikke kan det, jeg kunne engang, men bygger videre på mit nye udgangspunkt"

Konklusion

Patienterne har profitert af et forløb med fysioterapi. Dette ses både i forhold til patienternes egne forventninger (lige fra blot at blive hørt til at komme i arbejde igen) og i forhold til resultaterne fra BARS-undersøgelserne

Patienterne har opnået en bedring i forhold til deres bevægeharmeni forstået ved postural stabilitet og balance, fri vejtrækning og nærvær

Vi så at 40 % opdagede nye sider ved deres situation i forhold til at forstå deres smerter og handle ud fra deres nye ressourcer

Hos andre 40 % sås spirende tiltag til at kunne opdage styrke og forstå egne ressourcer ift smerten

20 % var mere fastlåst i opfattelsen af at deres situation i forhold til at kunne se egen situation i et nyt perspektiv og tillade andre handlemåder

Litteraturliste

*Roxendal, Gærtvad (1995): Et helhedsperspektiv - Fremtidens fysioterapi. Reitzels forlag

*Skatteboe, Ulla-Britt (2000): Basal kropsskjenkskab og bevægelsesharmoni, BARS bevægelsesharmoni, Høgskolen i Oslo, HIO rapport 2000 nr. 12.

*Skatteboe Ulla-Britt (1990): Å være i samspil. En kroppsorientert gruppeterapi for pasienter med kroniske smerter og personlighetsforstyrrelser. Hovedopgave Statens Speciallærerhøgskole.

* Skjerve, Liv H. (1999): Å være seg selv - mer fullt og helt. En tilnærming til Bevægelseskvalitet. Helsefag, hovedfag.