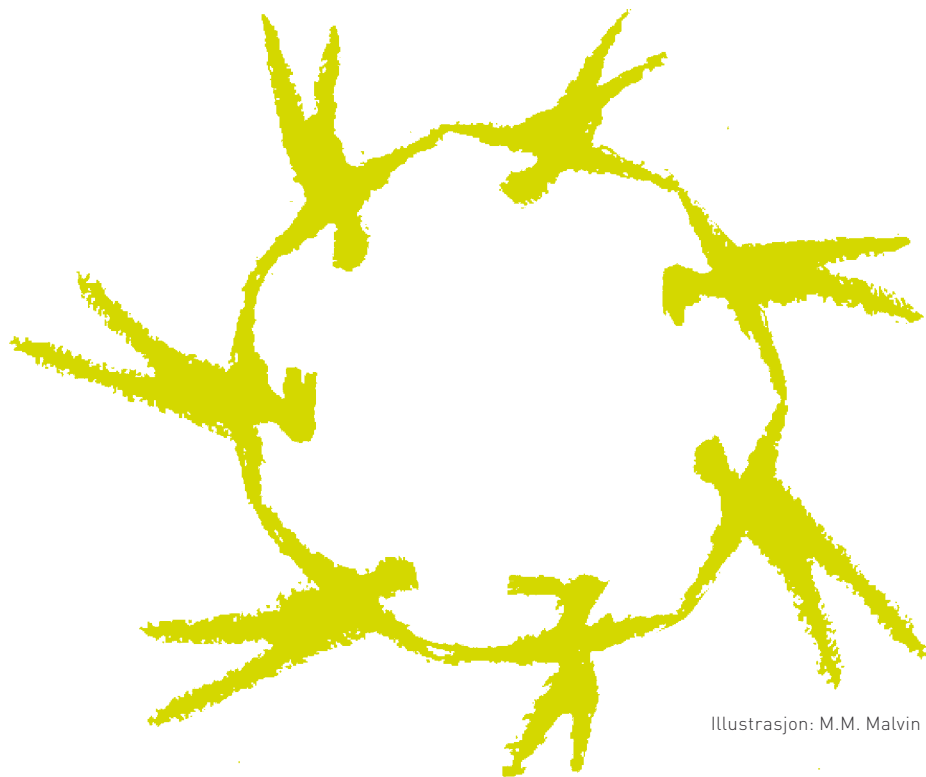


Berøring gir noe smertelindring



Illustrasjon: M.M. Malvin

Forfatterne stilte følgende spørsmål: Hva er effekten av berøringsterapi for å lindre både akutte og kroniske smerter? Har berøringsterapi noen bivirkninger?

Smerte er et globalt og vanlig helseproblem som rammer mange pasienter og deres familier. Noen sykehus, i for eksempel USA, tilbyr berøringsterapi som en del av behandlingen til pasienter med smerter.

Resultatene fra forskningen er ikke entydig, men det finnes

noe støtte for at berøringsterapier hjelper. Berøringsterapier («Healing Touch», «Therapeutic Touch» og «Reiki») kan redusere smerter hos barn og voksne. Studiene hvor terapeutene var mest erfarne viste best effekt. Det er også mulig at terapeuter som brukte Reiki ga best effekt. Om mer erfarne terapeuter og spesiell type berøringsterapi gir bedre smertelindrende effekt må likevel utdypes mer.

Studiene var små og det trengs mer forskning, særlig når det gjel-

der effekten på barn. Det ble ikke dokumentert noen bivirkninger.

Resultatene baserer seg på 24 studier med totalt 1153 pasienter. Forfatterne søkte etter studier fram til juni 2008.

Kilde

So PS et al. Touch therapies for pain relief in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 4. Art. No.: CD006535. DOI: 10.1002/14651858.CD006535.pub2.

Skrevet av Liv Merete Reinar, Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten