

# I gang med

■ ME-syke blir som regel verre av fysisk aktivitet. Men kinesisk trening gjør dem friskere, viser ny forskning.

– Kjenn hvordan bena deres er plantet i gulvet som røttene til et tre. Kjenn

## ME-syke blir friskere av kinesisk trening

hvordan kroppen sakte og helt av seg selv svinger fra side til side, sier Qigong-instruktør Wenche Jakobsen. Hun leder deltagerne gjennom bevegelsene i et lokale i en gammel bygård på Grønland i Oslo. 14 kvinner i alderen 20 til 60 år er samlet for å trene.

Norske forskere har funnet treningsformen som virker for ME-syke. Den flere tusen år gamle behandlingsformen Qigong gir mer energi og bedre konsentrasjon til mennesker med kronisk utmattelsessyndrom.

### – Utslitt

Alle har hver sin plass på gulvet. Med lukkede øyne beveger de armer og kropp, noen ganger i spesielle mønstre, og andre ganger lar de kroppen bevege seg selv. Alle kvinnene har én ting felles: De har ME (Myalgisk Encefalopati), ofte kalt kronisk utmattelsessyndrom.

Mange har vært syke i flere år. Noen klarer ikke å være med på hele treningsprogrammet og må sette seg ned etter noen minutter. Andre har kommet så langt at de klarer å stå oppreist under hele treningen.

– Jeg har ikke vært av de aller sykeste, men jeg vet hvordan det føles å bli utslitt av å skjære en brødskrive, sier instruktør Wenche Jakobsen.

Hun var ME-syk i flere år før hun gradvis ble bedre etter å ha startet å trene

Qigong. Nå er hun instruktør for gruppen som har møttes jevnlig det siste halvåret.

Nå er hun 34 år og hadde det første anfallet av utmattelse allerede i ungdomsårene. Hun var en aktiv og sporty jente, men begynte plutselig å miste all energi etter tøffe treningsøkter. En gang måtte hun sove i ett døgn etter 1000 meter i svømmebasseng. Siden kom utmattelsen oftere, og i 2001 fikk hun diagnosen Myalgisk Encefalopati.

– Det er en fryktelig opplevelse å bli rammet av noe du ikke kan gjøre noe med. Jeg tror alle som får ME blir frustrert over at de ikke bare kan gå seg en tur eller trene litt og bli bedre. Men slik er det ikke, sier Wenche Jakobsen.

### – En åpenbaring

Hun forsøkte all behandling hun kunne finne frem til gjennom leger, venner og kjente og internett. Ingen ting hjalp.

– Qigong var som en åpenbaring for meg. Jeg merket med én gang at det fungerte. Det var en helt ny følelse som jeg ikke hadde kjent på mange år, forteller Jakobsen.

Hun har trent Qigong daglig og målrettet gjennom flere år og har gradvis fått styrken og energien tilbake. Som Qigong-instruktør opplever hun nå at det også hjelper andre.

ME-syke blir som regel verre av fysisk aktivitet. Det er et av kjennetegnene på sykdommen. Derfor har de fleste måttet holde seg mest mulig i ro. Dette ser ikke ut til å gjelde Qigong trening, som er en kinesisk lavintensiv bevegelsestrening.

Forskere tilknyttet Sunnaas sykehus har nå gjennomført et forskningsprosjekt hvor de kan vise til tydelig forbedring for ME-pasienter som jevnlig trener Qigong.

### Dokumentasjon

– Det er veldig oppløftende å se at denne type trening kan gi så gode resultater. Det er ingen



**KONSENTRASJONSØVELSE:** Wenche Jakobsen hadde selv ME i mange år og ble gradvis bedre etter å ha trent med ME i et lokale på Grønland i Oslo. Norsk forskning har vist at den kinesiske bevegelsestreningen kan

androsome som til nå har gjort en randomisert kontrollert studie på Qigong og ME, og vi har fått stor oppmerksomhet fra forskningsmiljøer også andre steder i verden, forteller Lillian Festvåg.

Hun er fysioterapeut og har stått i spissen for to forskningsprosjekt på ME og Qigong, gjort i samarbeid med forskningsavdelingen på Sunnaas sykehus.

Hun og hennes forakerkolleger opplevde en del år tilbake at treningsformen Qigong virket positivt på sykdomstilstanden til ME-pasienter. På grunn av deres

positive erfaringer er Qigong blitt en vanlig treningsform for ME-pasienter i Norge.

Nå har de også gjennom to forskningsprosjekter kunnet dokumentere at det virker. I den siste studien så de på to ulike grupper ME-pasienter hvor den ene gruppen fikk Qigong-trening jevnlig over en periode på 15 uker. Den andre gruppen fikk det ikke.

Det viste seg at de som jevnlig trente Qigong under profesjonell veiledning, bedret oksygenopptaket i kroppen og etter hvert opplevde mindre utmattethet både

fysisk og mentalt. Den siste randomiserte studien er avsluttet, men er ennå ikke publisert internasjonalt.

### Ny ME-enhet

Lege Barbara Baumgarten har arbeidet med ME-pasienter i mange år og er nå ansvarlig for etableringen av en ny poliklinisk ME-enhet (CFS/ME-senteret), som åpner på Ullevål sykehus i høst. Hun har også sett mange pasienter gradvis bli bedre av å trene Qigong, og synes det er bra hvis virk-

### Fakta

Dette er Qigong

● Qigong er en mange tusen år gammel kinesisk behandlingsform som til nå stort sett bare er blitt brukt i Kina.

● Qi betyr livskraft og energi, gong betyr bevegelse/arbeid.

● I likhet med de andre behandlingsformene innen kinesisk medisin handler Qigong om å bedre energiflyten i kroppens indre organer. For mange pasienter med ulike typer kroniske lidelser kan Qigong bidra til at kroppen takler sykdommen på en bedre måte og at smertene og plagene blir mindre. Samtidig gir Qigongtrening en indre ro, økt energi og livskraft.

● Her kan du lære Qigong:

Qigong for personer med ME:

[www.tropas.no](http://www.tropas.no)

Norsk Taiji Senter: [www.taiji.no](http://www.taiji.no)

Oslo Akupunktur og Qigongsenter:

[www.qigong.no](http://www.qigong.no)

Norsk Medisinsk Qigongsenter:

[www.medqigong.no](http://www.medqigong.no)

Shengzhen: [www.shengzhen.no](http://www.shengzhen.no)

# Qigong



Qigong regelmessig over en lengre periode. Nå trener hun andre mennesker med ME-pasienter.

ningen nå kan bli bedre faglig dokumentert.

Hva som er årsaken til at det hjelper, vil hun som allmennlege ikke forsøke å gi noen forklaring på, men tror det kan ha flere positive effekter.

– Kombinasjonen mellom lavenergitrening, pusteteknikker og mental positiv fokusering kan ha en positiv effekt for mange ME-pasienter. Teorien bak er jo den samme som for andre metoder innenfor kinesisk medisin som handler om å øke den generelle energien i kroppen, sier Barbara Baumgarten.

Ullevål sykehus holder mestringskurs for ME-pasienter og pleier å anbefale Qigong som en av flere mulige behandlinger.

– Men som mye annet så skal man ikke overdrive denne treningen. Jeg har sett eksempler på at noen har trent for mye Qigong og blitt dårligere av det. Og det er viktig å starte forsiktig, sier hun.

**AV HANNE BORGES VASSNES og CHARLOTTE SVERDRUP (foto)**



**MÅ SITTE:** Vanligvis trener de fleste Qigong stående. Men Wenche Jakobsen legger opp til å sitte deler av treningen. Mange av deltagerne er så utmattede at de ikke klarer å stå lenger enn minutter av gangen. Da bruker de pusten systematisk og beveger armene.



**FRI BEVEGELSE:** Qigong er delvis bevegeser etter et spesielt mønster. Andre deler av treningen handler om å la kroppen bevege seg selv. Teorien er at de frie bevegelsene forteller noe om hvor energien flyter i kroppen og hvor det er blokkeringer i energibanene. Her Elisabeth Selmer.



**ME-TRENING:** Regelmessig møtes en gruppe mennesker med ME (kronisk utmattelsessyndrom) i et lokale på Grønland i Oslo for å trene Qigong.

## Fakta

### Dette er ME

- Symptomer er ofte fysisk og mental utmattelse og en opplevelse av overbelastning ved de minste anstrengelser.
- ME-syke har gjerne også influensasyntomer som ømme lymfeknuter og sår hals.
- Mange opplever å ha «tåkehode» med hukommelses- og konsentrasjonsproblemer. Årsaken til sykdommen er ikke kjent, men kommer ofte etter en virusinfeksjon. Det har til nå ikke blitt funnet en behandling med dokumentert effekt.
- Ifølge tall fra Kunnskapsenteret for Helsestjenesten kan det være mellom 9000 og 18 000 mennesker med ME i Norge i dag.

## Med rett til å sykmelde

Leger har inntil nylig hatt eksklusiv rett til å sykmelde.

I 2007 startet et prøveprosjekt som gir kiropraktorer og fysioterapeuter mulighet til å sykmelde i inntil 12 uker. Nå skal psykologer innlemmes i en tilsvarende forsøksordning. Er legenes protester ren profesjonskamp?

Det er ingen situasjon som illustrerer legens dobbeltrolle som pasientens advokat og samfunnets forvalter bedre enn sykmeldinger. Situasjonen er aktuell flere ganger hver dag i enhver fastlegepraksis, og gjelder både ved korte og lange fravær.

Muskel-skjelettlidelser og psykiatriske lidelser utgjør de viktigste årsakene til sykmeldinger, og det er forståelig at man tenker at ved å gi dem med spesialkompetanse på disse områdene sykmeldingsrett, vil vurderingene som ligger til grunn for sykmeldingene bli bedre. Underforstått: Fastlegen sykmelder folk i større grad enn det er grunn til, fordi de ikke har god nok kompetanse.

Denne analysen overser tre viktige forhold. Det ene er at sykdomsbildet som oftest er mer sammensatt enn det man kan få inntrykk av ved å lese statistikk over sykmeldingsdiagnoser. Kroppelig og sjelleg helse henger sammen. Fastlegens spesialkompetanse er nettopp det hele menneske, og ikke minst hverdagslidelsene. Kjennskap til pasienten over tid, og ofte gjennom flere sykdomslep, gir en unik mulighet til å vurdere arbeidsevne og bedringspotensial hos den enkelte.

Det andre forholdet er muligheten for at sykmeldinger blir en vare i et stadig mer kommersialisert helsevesen. Alle leger kjenner til det ubehaget som kan oppstå når man må si nei når pasienten ønsker seg goder på det offentlige regning. Det sier seg selv at jo flere selvstendig næringsdrivende behandlere som får sykmeldingsrett, jo større er sjansen for at markedsmekanismene vil spille en avgjørende rolle når det skal gjøres skjønnsmessige vurderinger på individuelt grunnlag. Det kreves erfaring og felles kollegial refleksjon for å håndtere denne interessekonflikten på en god måte. Dette feltet har stor plass i allmennlegens spesialistutdannelse.

Det tredje forholdet er mulige uheldige virkninger av den pulverisering av ansvar som følger av en utvidet sykmeldingsrett. Etter 12 uker skal fastlegen overta ansvaret, uansett hvem som har gitt sykmelding i første omgang. Og det er først da de obligatoriske tiltakene i forhold til arbeidsgiver og arbeidstager igangsettes. Med andre ord skal fastlegen overta når den store jobben skal gjøres, og kanskje på et sykmeldingsgrunnlag som hun er faglig uenig i.

Da flertallet av norske allmennleger i sin tid gikk inn for fastlegeordningen, var hovedbegrunnelsen at helhetlig behandling og kontinuitet i pasient-legeforholdet ga mulighet for god faglig utbytte. Det er viktig å sette seg inn i bakgrunnen for fastlegeordningen for man avleier enhver kritisk argumentasjon fra legehald som profesjonskamp.



**fastlegen**  
Spesialist i allmennmedisin