

Trine Stub er en av forskerne bak studien.
Hun ønsker at alle som gir helsebehandling
skal bruke et lett og forståelig språk.

Foto: Christel S. Hansen, NAFKAM



Er placeboeffekten og pasientenes selvhelbredende krefter det samme?

I forskning tar man høyde for at all behandling har en placeboeffekt. Om man for eksempel skal undersøke om et legemiddel har effekt, må man måle det opp mot et middel som ikke har effekt i seg selv (for eksempel en sukkerpille). Om legemiddelet gir effekt utover det gruppen som får sukkerpillen opplever, sier vi at legemiddelet er effektivt. Den effekten som er felles for legemiddelet og sukkerpillen kaller vi forventningseffekt, eller placeboeffekt.

Også andre faktorer, som samtalen, relasjonen til behandleren eller lokale behandlingen foregår i, kan utløse en forventning om å bli bedre. Altså er det ikke bare selve middelet i en behandling som kan gi en placeboeffekt.

Noceboeffekt: er de negative effektene som kan oppstå av at man forventer å bli verre. Forteller noen deg at en behandling kan gi deg hodepine, øker det sannsynligheten for at du får hodepine, selv om middelet ikke kan gi en slik effekt.

Selvhelbredende krefter: i vitenskapen vil man forklare kroppens selvhelbredende krefter som de mekanismene kroppen har for å helbrede seg selv. Eksempler på selvhelbredende krefter kan være at sår gror, betennelser nedkjempes og celler fornyer seg.

Les mer om placebo her: http://nifab.no/forskning/placeboeffekten_og_alternativ_behandling
Les artikkelen til Stub et al. her: <https://bmccomplementalternmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-017-1770-8>

I markedsføring av alternativ behandling kan man ofte lese at et sentralt mål ved behandlingen er å «styrke pasientens selvhelbredende krefter». Hva betyr egentlig det?

Menneskekroppen har en fantastisk evne til å helbrede seg selv. Sår gror, betennelser nedkjempes og skader på DNA repareres. Strengt tatt kan man si at all helsebehandling, også den som foregår innen den offentlige helsetjenesten, er en måte å støtte kroppen i å gjøre seg selv frisk.

Begrepet kroppens selvhelbredende krefter eller evner er likevel mest brukt av alternative behandlere.

Alt vi gjør styrker de selvhelbredende kreftene.

Teoriene om hvordan disse kreftene kan styrkes er mange. NAFKAM-forskere har i en ny studie spurt et utvalg norske alternative behandlere om hva de gjør for å stimulere kroppens selvhelbredende krefter.

– En av behandlerne forklarte at alt de gjør er med på å styrke de selvhelbredende kreftene til pasientene, sier seniorforsker ved NAFKAM, Trine Stub.

– De forklarte hvordan de bevisst bruker kommunikasjon, kroppsspråk, lytting og berøring for å bygge tillit hos pasientene. De mener at om pasientene har forventninger om å bli bedre, så vil det styrke behandlingen de gir, og at dette stimulerer de selvhelbredende kreftene, forklarer Stub.



LIKE UTENPÅ: Ingen synlige forskjeller utenpå, men den ene skal være virksom, den andre ikke.

placeboeffekten, noe som overrasket forskerne bak studien. Alternativ behandling forklares ofte som kun å ha placeboeffekt, og mange utøvere har derfor vært kritiske til å bli assosiert med placebo-begrepet. Utøverne i denne studien mener imidlertid at placeboeffekten er et nyttig verktøy i deres behandling.

– Det er nytt at utøvere omfavner placebo-begrepet slik de gjør i denne studien. Her snur de begrepet til noe positivt, sier Stub. – Likevel var alle klare på at deres behandling hadde effekter utover placebo. En av dem uttaler at dersom forventningseffekten er det eneste som virker i deres behandling, så er det grunn til å legge ned hele praksisen.

Ikke alle er enige i at placebo og kroppens selvhelbredende evner er det samme

– Kroppens selvhelbredende evner er ikke det samme som placebo, sier styremedlem i Akupunkturforeningen, Mona Solberg. – Hvis du for eksempel får en skade i et vev og det oppstår en betennelse, så vil kroppen svare med sende hvite blodceller og blodvæske til stedet. Slik leger kroppen seg selv. Dette er kroppens selvhelbredende evne.

Solberg mener at både forventninger og relasjonen mellom pasient og behandler er virksomt i alle behandlinger. Ved akupunkturbehandling mener hun at også å nålestikk og bruk av strøm og varme gir effekt utover placebo, og fortsetter på eksempelet med vevskade:

– Ved å bruke akupunktur kan man øke tilgangen på blod og væske, og slik styrke kroppens evne til å helbrede seg selv, forklarer Solberg.

” Placeboeffekt: De positive effektene som oppstår av at man forventer å bli bedre

Reduserer all alternativ behandling til placebo

Også John Hetlelid, som leder Norges Landsforbund av Homøopraktikere, mener at behandlerne i studien i for liten grad skiller mellom effekter av selve behandlingen og de effektene som kommer av pasientens forventninger og relasjon til behandler.

– At noe i kroppene våre reagerer positivt på forventning, omsorg, berøring og at noen lytter til deg, er svært kjent, også i legekretser. Det betyr ikke at placebo er det samme som kroppens selvhelbredende krefter.

Han mener studien reduserer all alternativ behandling til kun å være placebo.

– Det denne lille studien i grunnen sier, er at alternativ behandling ikke virker. Det er ikke noe nytt fra NAFKAM og Universitetet i Tromsø, sier Hetlelid.

Ønsker diskusjoner

Sigrun Kirkeberg leder SABORG (Sammenslutning av alternative behandlerorganisasjoner), som er en paraplyorganisasjon for alternative behandlerorganisasjoner. Hun ønsker en debatt om hvilken rolle placebo har i alle typer behandling.

– Mange alternative behandlere går

rett i skyttergraven når kritikere av alternativ behandling avfeier deres behandling til kun å være placebo, sier Kirkeberg. – Det tror jeg er fordi vi ikke har en felles forståelse av hva som ligger i begrepet, og kanskje undervurderer styrken av placeboeffekten, sier Kirkeberg.

Hun er enig med Solberg og Hetlelid om at de selvhelbredende kreftene kan stimuleres av flere tiltak, som forventninger, behandlerens empati og de fysiske lokalene, men hun mener at de alternative behandlingsformer utvilsomt har effekt i seg selv.

Hva sier vitenskapen om placebo og kroppens evne til å helbrede seg selv?

Vi spør Magne Arve Flaten, som er instituttleder og professor ved Institutt for psykologi ved NTNU. Flaten forklarer de to begrepene slik:

– Placebo kan oversettes til forventningseffekt, og denne effekten kan iverksette kroppens selvhelbredende krefter. De selvhelbredende evnene er de mekanismene kroppen setter i gang for å reparere seg selv.

Han har selv forsket på placeboeffekten i over 20 år, og forteller at det er gjort en del forskning som viser at placeboeffekten ikke bare kan påvirke hvorvidt du føler deg bedre, men også kan påvirke fysiske faktorer som er målbare. Han illustrerer dette gjennom å fortelle om hvordan forventninger om å bli bedre kan gjøre at sår gror raskere:

– Vi vet at stress kan påvirke sårheling. Om du er stresset så tar det lengre tid for såret å gro enn når du er avslappet og rolig. Forskning har vist at folk slapper av når de vet at de får behandling, også når de mottar placebobehandling. Dette kan gjøre at smerte reduseres og sår gror raskere, sier Flaten. Han fortsetter:

– Alternativ behandling virker i de fleste tilfeller på samme måte.

Bør omfavne placeboeffekten

– Det som er interessant med denne studien er at man ser at de alternative behandlerne nærmer seg offentlig helsepersonell i hvordan de forstår og snakker om disse begrepene, sier Vinjar Fønnebo, som er lege og direktør på NAFKAM.

– Det er ikke noe kontroversielt i å si

at placeboeffekten er en virksom og stor del av all helsebehandling, som det offentlige helsevesenet i for liten grad utnytter, sier han.

Han forteller at han stadig oftere hører legekolleger ønske at de i større grad kunne utnyttet placeboeffekten for å styrke sin behandling. De ønsker for eksempel mer tid til samtaler, bedre lokaler og mer fokus på håp enn på bivirkninger.

Fønnebø synes det er positivt at de alternative behandlerne er blitt mindre skeptiske til å bli assosiert med placebobegrepet, og mener at de har alt å vinne på å omfavne alle de gode effektene som følger av «alt det andre» ved en behandling.

– Behandlerne har ikke latt seg være stolte av det de er gode på. Om både skeptikerne og de alternative behandlerne erkjenner disse styrkene ved alternativ behandling, vil det kanskje bli lettere å snakke om de vanskelige tingene, sier han.

Begrensninger

– Placeboeffekten kurerer ikke kreft eller HIV, da må det langt kraftigere redskaper til. Du blir heller ikke kurert for sykdommer som MS eller demens, men du kan muligens leve bedre med symptomene, poengterer Fønnebø.

Ifølge behandlerne i studien fikk deres pasienter allerede mye hjelp av lege og helsepersonell. Når de oppsøkte alternativ behandler så var det med kroniske plager som stress, engstelse, muskelsmerter, søvnproblemer og plager knyttet til overgangsalderen. Fønnebø sier at det er nettopp ved denne typen plager at placeboeffekten har mest nytte.

Håper på flere oppklarende diskusjoner om begrepsbruk

– Funnene i pilotstudien vår bekrefter inntrykket av at begrepsbruken og forståelsen av sykdom, helse og helbredelse trolig varierer en del blant alternative behandlerne, sier seniorforsker Trine Stub.

Hun mener at pasientene vil vinne mye på at bransjen blir tydeligere på hva de ulike ordene og begrepene de bruker egentlig betyr:

– Pasientene vil få større kunnskap om behandlingene de velger, og vil lettere kunne diskutere disse med både helsepersonell og de alternative behandlerne. Det tror vi vil øke pasientsikkerheten, mener Stub.

Til kritikken fra Norges Landsforbund av Homøopraktikere om at NAFKAM og UIT gjennomgående sier at alternativ behandling ikke virker, svarer hun:

– Et kvalitativt design, slik vi har brukt i denne studien, undersøker ikke effekten av en behandling. Da måtte vi ha gjort en klinisk studie og undersøkt effekten av for eksempel selve akupunktur nålen eller det konkrete homeopatiske middelet. I denne studien undersøkte vi forholdene rundt behandlingen: utøvernes relasjon til pasienten, hvilke elementer utøverne mente var sentrale i konsultasjonen, og hvordan de forstod placeboeffekten og dens posisjon i behandlingen, avslutter Stub.

redaksjon@nmh.no

APOTEK 1 Nordstjernen

Stortingsgaten 6, Oslo



Vi har stort utvalg
av homøopatiske
midler på lager.

Vi sender direkte
til både homøopater
og pasienter.

BESTILL GJERNE PÅ E-MAIL:
nordstjernen.oslo@apotek.no

 **APOTEK 1**
Vår kunnskap - din trygghet

Apotek 1 Nordstjernen. Stortingsgaten 6, 0161
Oslo, tlf. 24 14 61 80, faks. 24 14 61 81.

Åpningstid: mandag - fredag 9-17, lørdag 10-14.