

Frigörande dans kan ge ökad egenmakt vid smärta

 fysioterapi.se/frigorande-dans-kan-ge-okad-egenmakt-vid-smarta

13 juni
2019

Ett sätt att ta makten över sitt dagliga liv. Så kan man sammanfatta vad frigörande dans betyder för patienter med långvarig smärta, enligt en intervjustudie.

Free movement dance (FMD), eller frigörande dans, är en fysioterapeutledd dansform med rötter i medveten kroppsnärvaro (Body Awareness). Fokus ligger på att röra sig fritt, att lära känna sin kropp och att hitta andra rörelser än de som är smärtsamma. Dansen sker i grupp och att sätta ord på sina upplevelser är en del av behandlingen. Forskarna sammanfattar FMD som en metod att uppleva kroppen inifrån – andning, fysisk och psykisk balans, självförtroende, behov och känslor.

I en forskningsstudie intervjuades 20 patienter med långvarig smärta, som hade deltagit i FMD mellan en och sex terminer. I intervjuerna kom det fram att dansen hade återgett deltagarna olika konkreta förmågor, exempelvis att gå utan hjälpmedel eller att kunna sätta sig på golvet. Andra effekter var ökat självförtroende, förståelse för kroppens signaler, ökad acceptans för smärtan, lugn, lyckokänslor samt större förmåga att ta ansvar för sitt eget välbefinnande. Deltagarna berättade också att de kunde använda dansen som distraktion, för att frigöra sig från smärtan en kort stund. Att behandlingen skedde i grupp gav även en känsla av gemenskap och tillhörighet.

Nordström et al. Physiotherapist-guided Free Movement Dance for patients with persistent pain is empowering in everyday living. A qualitative study, European Journal of Physiotherapy

Annika Olsson
frilansskribent



Frigörande dans kan vara ett sätt att distrahera sig från smärta, enligt en intervjustudie. Foto: Colourbox