

## Mini Casestudie Hjernerystelse

Dette studie er gennemført af 16 zoneterapeutstuderende på Den Danske Zoneterapeutskole, som et led i deres uddannelse. Klienterne blev rekrutteret i samarbejde med Hjernerystelsesforeningen og via opslag på Facebook. Kriteriet var at de skulle have haft hjernerystelse. I alt var 32 personer meldt til at deltage. 2 udgik undervejs. Klienterne blev behandlet på skolen en gang om ugen i 4 uger i træk med zoneterapi, altså 4 behandlinger til hver klient.

Valget faldt på hjernerystelse, fordi det er en udfordrende sygdom der rammer mindst 25.000 danskere hvert år. Ca. 34% af dem har senfølger efter hjernerystelsen efter 3 måneder, mange i årevis. Det er svært, at finde behandling for mange af de symptomer, der kan opstå i forbindelse med en hjernerystelse i det etablerede system og derfor så vi en mulighed for at hjælpe en gruppe klienter som ikke har mange muligheder for hjælp.

Senfølger fra Hjernerystelse (PCS) er meget forskellige fra person til person. Vi har i studiet taget de mest gængse senfølger med. Samtidig kan der være flere årsager til den enkelte senfølge afhængig af hvor i hjerne skaden er sket.

### Klienternes udvikling

Klienterne blev bedt om at ranke deres gener på en skala fra 1 til 10 hvor 1 var meget lidt belastende og 10 var ekstremt belastende. I gennemsnit lå de 30 klienter på 5,76 på skalaen inden behandlingerne og efter 4 ugers behandling lå de på 4,38 dvs. en forbedring på 24%. Den klient der fik det bedste resultat, gik fra 7 til 2,27 en forbedring på 68%. 3 klienter fik det værre undervejs, for 2 af dem var der andre store ændringer i deres liv, som de vidste havde negativ indflydelse.

Nedenfor ses den samlede ændring pr. klient og totalt for gruppen.

Figur 1: Klienternes udvikling

Klient	Score Før	Score efter 4 behandlinger	Udvikling efter 4 behandlinger	Udv. Eft. 4 beh. i %
1	5,87	3,53	-2,33	-40%
2	5,67	4,50	-1,17	-21%
3	5,62	4,38	-1,23	-22%
4	8,45	8,09	-0,36	-4%
5	4,92	5,33	0,42	8%
6	6,53	4,13	-2,40	-37%
7	6,80	5,40	-1,40	-21%
9	7,64	5,43	-2,21	-29%
10	5,82	3,73	-2,09	-36%
11	7,00	2,27	-4,73	-68%

12	6,50	3,20	-3,30	-51%
13	4,18	3,82	-0,36	-9%
14	6,00	4,50	-1,50	-25%
15	6,86	6,29	-0,57	-8%
16	5,20	4,40	-0,80	-15%
17	5,80	4,00	-1,80	-31%
18	4,14	2,07	-2,07	-50%
19	6,09	4,64	-1,45	-24%
20	5,50	3,92	-1,58	-29%
22	7,64	6,50	-1,14	-15%
23	5,57	5,07	-0,50	-9%
24	1,75	1,25	-0,50	-29%
25	5,50	3,90	-1,60	-29%
26	6,27	5,64	-0,64	-10%
27	7,44	8,38	0,94	13%
28	4,83	4,42	-0,42	-9%
29	4,42	2,17	-2,25	-51%
30	4,64	3,82	-0,82	-18%
31	7,18	3,00	-4,18	-58%
32	3,00	3,50	0,50	17%
Gennemsnit	5,76	4,38	-1,39	-24%

## Tiden spiller en rolle:

I zoneterapien arbejder vi ud fra, at jo længere du har haft en lidelse, des flere behandlinger skal der til for at hjælpe dig. Derfor var vores tese, at der ville være forskel på effekten af behandlingerne, afhængig af hvor lang tid det var siden, klienten fik hjernerystelse og det viser sig at være rigtigt. I gruppen hvor de har pådraget sig hjernerystelse inden for de sidste 3 år, var der en gennemsnitlig forbedring på 32%. I gruppen hvor de har haft hjernerystelse i 3-5 år, var forbedringerne på 22%, gruppen 5-10 år ligger på 16% og gruppen +10 år ligger på 18%. Vores formodning er, at hvis klienterne fik flere behandlinger ville de kunne se en øget effekt.

## Stor forskel på virkningen på de forskellige symptomer

I nedenstående tabel ses udviklingen på symptomniveau på de mest gængse symptomer

Figur 2: Udvikling på symptomniveau

Senfølge	Score Før	Score efter 4 behandlinger	Udvikling efter 4 behandlinger	Udv. Eft. 4 beh. i %
Hovedpine	189	130	-59	-26%
Træthed	232	167	-65	-26%
Svimmelhed	132	93	-39	-19%
Kvalme	91	65	-26	-13%
Synsforstyrrelser	206	157	-49	-19%
Desorientering	136	109	-27	-24%
Hukommelsesproblemer	196	145	-51	-22%
Koncentrationsbesvær	220	154	-66	-25%
Lysfølsomhed	201	159	-42	-18%
Lydfølsomhed	207	162	-45	-5%

Der er stor forskel i udviklingen af symptomerne. De symptomer der er størst bedring i er hovedpine og træthed med 26%, Koncentrationsbesvær med 25%, desorientering med 24% og Hukommelsesproblemer med 22%. Det symptom der er mindst bedring på, er lydfølsomhed med kun 5%.

Det er tydeligt at det er de mere kognitive symptomer der bedres mest ved zoneterapien.

## Energi og velbefindende

Adspurgt om deres generelle velbefindende har ændret sig siger 2 det er blevet værre, 2 det samme, 14 har det lidt bedre og 12 har det meget bedre. Størstedelen (26 ud af 30) af deltagerne har altså haft gavn af zoneterapien i forhold til et bedre velbefindende. Rigtig mange kommenterer på, at de kan mærke at zoneterapien har gjort noget rigtig godt for dem, også selvom det ikke nødvendigvis har hjulpet rigtig meget på de symptomer de har.

Adspurgt om energiniveau svarer 2 de har fået mindre energi, 2 det samme, 13 lidt mere og 13 meget mere. Langt størstedelen har altså fået mere energi efter behandlingerne.

## De fleste vil gerne fortsætte

Adspurgt om de vil fortsætte med at få zoneterapi svarer 1 nej, 23 ja og 6 måske. Størstedelen ønsker således at fortsætte med zoneterapi. Flere af dem der svarer måske skriver at hvis de har råd til det vil de gerne fortsætte, økonomien spiller altså ind her. Det er lidt overraskende at 2 af dem der har fået det bedre stadig svarer måske. Det kan være et tegn på at de kan mærke at der sker noget og de godt er klar over at det kan tage længere tid for at få den fulde effekt.

Adspurgt om de vil anbefale zoneterapi til andre svarer 27 ja og 3 måske. Det er meget flot og underbygger tesen om at økonomien spiller en rolle for deres eget valg.

## Konklusion

Vi var klar over, da vi besluttede os for at arbejde med hjernerystelse som tema, at det kunne være en stor udfordring. Vi var usikre på hvor meget det kunne hjælpe på de kun 4 uger vi havde til rådighed. Vi er derfor meget stolte af de resultater vi har opnået. En generel forbedring på 24% på kun 4 uger er et virkelig flot resultat.

Vores tese er, at hvis vi kunne fortsætte behandlingerne, ville vi se endnu bedre resultater. Dette er desværre ikke muligt, da det er en del af vores praktik på skolen, hvor der er afsat 4 uger.

Det er interessant, at det ser ud til, at have bedst effekt hos de klienter, hvor hjernerystelsen er opstået indenfor de sidste 3 år, men at gruppen der har haft hjernerystelse i mere end 10 år alligevel har en bedring på 18%. Denne bedring formoder vi kan øges ved flere behandlinger.

Det er ligeledes interessant, at der hvor zoneterapien ser ud til at have den største effekt er der hvor den konventionelle behandling har mindre at tilbyde, nemlig på de kognitive symptomer. Zoneterapi ser derfor ud til at være et stærkt supplement til den konventionelle behandling.

Vi er meget bevidste om at dette er et lille studie og derfor ikke endelig evidens, men resultaterne peger tydeligt i en retning og det kunne være virkelig interessant at få det undersøgt i større målestok.