

Personuppgiftspolicy

Vi använder cookies för att förbättra funktionaliteten på våra sajter, för att kunna rikta relevant information till dig och för att vi ska kunna säkerställa att tjänsterna fungerar som de ska.

Läs mer i vår [cookiepolicy](#).

EXPRESSEN
VINNARE INMA GLOBAL MEDIA AWARDS 2020

NYHETER HÄLSA KRIM SPORT SEX & RELATIONER REPORTAGE DINA PENGAR

ANNONS:

”Skak-behandlingen” kan hjälpa mot svår ledsmärta

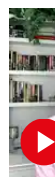
DANMARK Publicerad 16 aug 2021 kl 04.30



MI



LIV
Exp
Föl
diré
me



TRE-metoden skapades av den amerikanske kroppspsykoterapeuten och traumatologen David Bercei. Han har skrivit flera böcker om behandlingen.

Foto: SHUTTERSTOCK

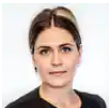


ANN

PREMIUM Behandlingsmetoden som först utvecklades för att hjälpa personer som lider av trauma, PTSD och svår stress verkar nu också kunna lindra besvären hos personer som drabbats av artrit och kronisk smärta.

Metoden går ut på att framkalla skakningar i kroppen och den har redan visat på goda resultat bland testpatienterna.

– Det är en metod som du kan lära dig på bara några timmar, säger psykolog Michael Morin Nissen som undervisar i metoden.



Kajsa Ekström

 Dela

 Kopiera länk

Mer av det bästa från Expressen. [Mer Premium hittar du här.](#)



Få en bättre Premium-upplevelse – ladda ner Expressens app

Behandlingsmetoden som kallas för TRE-metoden (Tension & Stress Releasing Exercises) utvecklades i USA med det primära syftet att behandla personer som lider av trauma, PTSD och svår stress. Enligt psykologen Michael Morin Nissen, som har studerat metoden och numera utbildar inom den, har den sedan en tid tillbaka även använts för att lindra smärtan hos patienter med ryggproblem.

Då han förstod att den hade stark potential började han intressera sig för om den också kunde hjälpa personer som lider av kroniska nervsjukdomar. Och efter att ha testat behandlingen på danska patienter med multipel skleros och artrit visade den sig vara framgångsrik även för denna grupp.

– Alla får inte ut något av metoden. Men de flesta rapporterar att den har bidragit till en stor positiv skillnad – både för nervskador, smärta, spasticitet och allmänt för livskvaliteten i en vardag med kronisk sjukdom, berättar han för Ekstrabladet.

SE

04.3

15 a

15 a

REUMATOID ARTRIT (RA)

- Reumatoid artrit (RA), också kallat ledgångsreumatism, är en inflammatorisk sjukdom där immunförsvaret angriper lederna i kroppen. Eftersom det är en systemsjukdom kan inflammationen även påverka huden, ögonen, blodkärlen och inre organ som lungorna.

Visa mer

Så fungerar metoden

TRE-metoden är en kontrollerad terapiform som går ut på att frigöra kroppen från kronisk spänning, stress och trauma genom övningar som aktiverar kroppens skakförmåga. När du väl lärt dig övningarna är tanken att du själv ska kunna använda dem på egen hand.

– Skakningarna är ett uttryck för att kroppen börjar slappna av och 'läka' sig själv, berättar Michael Morin Nissen – men påpekar samtidigt att metoden inte bör uppfattas som en mirakelkur som tar bort smärtan och värken på ett ögonblick.

– Men det är en metod som är relativt lätt att lära och användas som en slags självmedicinering.

TRE-METODEN

- TRE-metoden är en enkel metod som utvecklats för att frigöra kronisk spänning, stress och trauma.
- Metoden består av sju övningar som aktiverar kroppens förmåga att skaka och vibrera (neurogen tremor). Många upplever övningarna som avslappnande.
- På TRE-workshops lär sig deltagarna att utföra övningarna på egen hand för att bättre kunna hantera smärta, trötthet och psykisk belastning.

Källa: Michael Morin Nissen

Sprids till fler områden

Enligt Michael Morin Nissen har metoden börjat spridas till fler sjukdomsområden i Danmark, och med stöd från olika stiftelser har man kunnat arrangera fler workshops för lära drabbade patienter de olika övningarna.

– Vi behöver en metod som inte är dyr. Min önskan är att den ska utvecklas till ett erbjudande som ska användas i en rehabiliteringsprocess, parallellt med de andra medicinska erbjudanden som sjukhusen erbjuder, säger han.

14 a

14 a

14 a

13 a

13 a

12 a

12 a



De
pri

PRE
kos

MI



Reumatoid artrit är en kronisk autoimmun sjukdom som räknas till folksjukdomarna. I Sverige insjuknar drygt 3 000 personer i ledgångsreumatism varje år.

Foto: SHUTTERSTOCK

TESTA MINI-ÖVNINGEN

Om du känner dig fysiskt eller psykiskt spänd efter en intensiv dag är detta en enkel mini-övning som kan få dig att slappna av enligt Michael Morin Nissen:

- Sätt dig på en stol med båda fötterna i golvet. Lyft sedan hämlarna från golvet och skaka på benen upp och ner. Troligtvis kommer du att vara en av många som snabbt hittar ett läge där benen börjar skaka automatiskt. Låt dem skaka i fem minuter.
- Efter övningen kommer du med stor sannolikhet känna dig mer avslappnad, enligt Morin Nissen.

LÄS MER: PREMIUM [Experten: Så lindrar du bäst handartros – utan operation](#)

LÄS MER: PREMIUM [Lindra din smärtsamma ledvärk – utan mediciner](#)

LÄS MER: PREMIUM [Ny effektiv behandling botar kronisk hälsmärta](#)

Relaterade ämnen

[USA](#)

[Dela](#) [Kopiera länk](#)

Anmäl text- och faktafel [Anmäl till Medieombudsmannen](#)



Mona Seilitz kamp mot "mystiska" sjukdomen

PREMIUM Fastnade i blondinfacket • Gick bort 2008



Tolken Sohail halshöggs: "Sa att han var otrogen"

PREMIUM Talibanerna mördar de som jobbat för utländsk militär

"E
flic
PRE
dog

De
dir
PRE
top

PRE
nur