



Detta är ett svar från SBU:s Upplysningstjänst den 21:a januari 2014. SBU:s Upplysningstjänst svarar på avgränsade medicinska frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturoversikt, varför resultaten av litteratursökningen kan vara ofullständiga. Kvaliteten på ingående studier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s råd eller nämnd.

Feldenkrais för behandling och prevention

Feldenkrais är en typ av sensomotorisk träning för att lära in ett nytt, mer fysiologiskt rörelsemönster. Metoden har kommit till användning vid t ex led- och muskelbesvär och stressrelaterade symtom. Metoden lärs ut av Feldenkraispedagoger som kan vara auktoriserade efter särskild utbildning.

Fråga:

Vilka effekter har Feldenkraismetoden vid olika sjukdomstillstånd och för att förebygga sjukdom/skada?

Sammanfattning

Upplysningstjänsten fann en systematisk översikt och fyra randomiserade studier, varav en ingick i den systematiska översikten och två utgick från samma patienter. Dessutom identifierades en studie med kvalitativ analysmetodik.

I den systematiska översikten rapporterades resultat som rör Feldenkraismetodens effekt på balans, rörlighet, smärta och depressionssymtom hos patienter med multipel skleros, problem från nacke och skuldra, ryggsmärta och cancersjukdomar. Författarna bedömde att effekten av Feldenkraisbehandling är osäker, eftersom de ingående studierna hade allvarliga brister.

I två små oblandade randomiserade kontrollerade studier (RCT), som rapporterades i tre publikationer, undersöktes effekten på depression respektive balans hos äldre. Jämfört med väntelista eller enbart sedvanlig vård antydde studierna positiva effekter; minskad risk för fall och mindre depressiva symtom. Eftersom studierna endast inkluderar totalt 102 patienter är det svårt att dra slutsatser av resultaten.



Bakgrund

Feldenkraismetoden utarbetades av Moshe Feldenkrais (1904–1984). Det är en form av rörelsepedagogik för att träna in alternativa rörelsemönster som ersättning för sådana som anses ge olika typer av symtom. Metoden kan praktiseras individuellt eller i grupp med en Feldenkraispedagog. Personen som tränar leds genom övningarna antingen genom att pedagogen beskriver rörelserna eller leder rörelsen genom försiktig manipulation. Genom träning anses balans och rörlighet kunna öka och kroppsuppfattningen stärkas. Feldenkraismetoden används också för att öka allmänt välbefinnande och motverka depressionssymtom.

Avgränsningar

Vi har gjort sökningar (se avsnittet ”Litteratursökning”) i databaserna PubMed, Cochrane Library, CRD och PEDro. Förutom sökning i dessa databaser söktes även olika Health Technology Assessment (HTA)-organisationers databaser, samt andra svenska myndigheters hemsidor efter relevant litteratur. Vi har även gått igenom referenslistor i artiklar som lästs i fulltext.

Vi inkluderade enbart studier där metoden använts för personer med sjukdom eller symtom/besvär eller för att förebygga sjukdom eller skada. För att en studie om metodens effekt skulle inkluderas i svaret krävdes att studien var en RCT eller systematisk översikt av Feldenkraismetoden jämfört med ingen behandling, sedvanlig vård eller annan aktiv behandling. Någon avgränsning för patienternas ålder, kön eller för hur effekten mättes, gjordes inte.

Resultat av sökningen

Upplysningstjänstens litteratursökning genererade totalt 61 träffar. Abstrakten genomlästes, 12 artiklar togs därefter fram och studerades i fulltext. I detta svar ingår en systematisk litteraturöversikt [1] två primära studier rapporterade i tre publikationer [2-4] och en studie med kvalitativ metodik [5]. De artiklar som inte ingår i svaret exkluderades på grund av studiedesign (se avsnittet ”Avgränsningar”) eller för att de inte var relevanta för frågeställningen.

Systematiska översikter

Ernst och Canter (Tabell 1) publicerade 2005 en systematisk översikt som sammanställer Feldenkraismetodens effekt på balans, rörlighet, smärta och depressionssymtom hos patienter med multipel skleros, problem från nacke och skuldra, ryggsmärta och cancersjukdomar [1]. Sex studier ingår i översikten varav en gäller friska personer, en är ett abstract och en är samma randomiserade kontrollerade studie som vi identifierat (Johnson 1999) [6]. Totalt ingick 221 patienter och 30 friska personer i översikten. Författarna av översikten drar slutsatsen att Feldenkrais i enstaka studier har visat lovande resultat men på grund av



att studierna har allvarliga brister och inte innehåller så många patienter är resultaten osäkra.

Tabell 1. Systematisk översikt

Inkluderande studier	Population	Utfallsmått
Ernst and Canter, (2005) [1]		
6 studier varav 1 RCT	30 friska 32 patienter med MS 97 patienter med nack- och skulderproblem 26 patienter med ryggsmärta 66 patienter med cancer	Rörlighet Smärta Funktionsförmåga Stämningsskalor Depressionssymtom Ångest Balans Livskvalitet Kroppsuppfattning
Författarens slutsatser: "The evidence for FM is encouraging but, due to the paucity and low quality of studies, by no means compelling."		

Randomiserade kontrollerade studier

I två små, öppna, randomiserade kontrollerade försök undersöktes Feldenkraismetodens effekter på äldre personer och rapporterades i tre publikationer. I studien av Ullman, rapporterad i två publikationer 2010 och 2011, jämfördes Feldenkraismetodens effekter på depressionssymtom, balans och rörlighet med ingen behandling, dvs väntelista [2,3]. De 25 personer som genomgick 15 Feldenkraisbehandlingar uppvisade mindre depressionssymtom samt bättre balans och rörlighet än de 22 som ingick i kontrollgruppen.

I en studie (Vrantsidis 2009) undersöktes Feldenkraismetodens effekt på rörlighet, balans och risker för fall hos 55 äldre patienter[4]. Efter behandling ökade patienternas gångförmåga och risken för fall minskade jämfört med kontrollgruppen.

Studie med kvalitativ metodik

En svensk studie (Öhman 2011) utvärderade med hjälp av kvalitativ analysmetodik patienternas upplevelse av Feldenkraismetoden för behandling av långvarig smärta [5]. Fjorton kvinnliga patienter förde dagbok under behandlingstiden och intervjuades 4 – 6 månader efter att behandlingen avslutats. En kärnkategori och två underkategorier identifierades med hjälp av grounded theory-metodik. Kärnkategorin, som beskriver informanternas allmänna uppfattning om metoden, var att "Feldenkrais var läkande men svårt". Underkategorierna beskriver de effekter



som man upplevde av behandlingen som, ”Bättre hållning med mindre ansträngning” och ”Utökad utrymme för mig själv”.

Tabell 2. Primärstudier

Studiedesign	Population	Utfallsmått
Vrantsidis (2009) Australien [4]		
RCT	55 äldre personer Medelålder 75 år	Fall Gånghastighet Patientnöjdhet
Författarens slutsatser: “....the Feldenkrais method showed some positive outcomes, and qualitative data from the participant survey suggest that the program might be an acceptable form of exercise for older people.”		
Ullman (2010) USA [3] Ullman (2011) USA [2]		
RCT, pilotstudie RCT	47 äldre personer ≥65 år	Balans Fall Rörlighet Depressionssymtom
Författarens slutsatser: “These results indicate that Feldenkrais exercises are an effective way to improve balance and mobility, and thus offer an alternative method to help offset age-related declines in mobility and reduce the risk of falling among community-dwelling older adults.”		
Öhman (2011) Sverige [5]		
Kvalitativ studie	14 kvinnor med smärta från nacke och skuldror	Kärn- och underkategorier enligt grounded theory
Författarens slutsatser: “Positive experiences from the Feldenkrais group treatment were reported, especially concerning movement ability and body awareness. The exercises were however regarded as difficult to perform as self-training on a daily basis”		

Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Susanna Axelsson, Jessica Dagerhamn och Jan Liliemark vid SBU.



Litteratursökning

PubMed via NLM 7 November 2013		
Feldenkrais		
	Search terms	Items found
Population: Skriv text här...		
1.	feldenkrais[All Fields]	50
2.	feldenkreis[All Fields]	1
Final	1 OR 2	51

Cochrane Library via Wiley 7 November 2013		
Feldenkrais		
	Search terms	Items found
Final	Feldenkrais:ti,ab,kw (Word variations have been searched)	CENTRAL/14

CRD 7 November 2013		
Feldenkrais		
	Search terms	Items found
Final	Feldenkrais	2

PEDro 7 November 2013		
Feldenkrais		
	Search terms	Items found
Final	Feldenkrais	9



Referenser

1. Ernst E, Canter PH. The Feldenkrais method: a systematic review of randomised clinical trials. *Physikalische Medizin Rehabilitationsmedizin Kurortmedizin* 2005;15:151-56.
2. Ullmann G, Williams HG. Can Feldenkrais exercises ameliorate subclinical depressive symptoms in older adults? A pilot study. *Journal of the South Carolina Medical Association* (1975) 2011;107 Suppl:7-10.
3. Ullmann G, Williams HG, Hussey J, Durstine JL, McClenaghan BA. Effects of Feldenkrais exercises on balance, mobility, balance confidence, and gait performance in community-dwelling adults age 65 and older. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.) 2010;16:97-105.
4. Vrantidis F, Hill KD, Moore K, Webb R, Hunt S, Dowson L. Getting Grounded Gracefully: effectiveness and acceptability of Feldenkrais in improving balance. *Journal of aging and physical activity* 2009;17:57-76.
5. Ohman A, Astrom L, Malmgren-Olsson EB. Feldenkrais(R) therapy as group treatment for chronic pain--a qualitative evaluation. *Journal of bodywork and movement therapies* 2011;15:153-61.
6. Johnson SK, Frederick J, Kaufman M, Mountjoy B. A controlled investigation of bodywork in multiple sclerosis. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.) 1999;5:237-43.