

Nu är det äntligen bevisat. Behandling med spikmatta har positiva effekter på smärta!

Fakta studien

Ansvärlig: Anette Kjellgren, psykolog, vid Karlstads Universitet, enhet för psykologi i samverkan med smärtkliniken på Centralsjukhuset i Karlstad. Studien är godkänd av Regionala Etikprövningsnämnden. Studien färdigställdes sommaren 2010 och är publicerad i "Alternative Medicine Studies" 2011.

I pilotstudien har man testat Svenska Spikmattan och Ryska spikmattan för att se om behandling med spikmatta lindrar muskelsmärk i ryggen och eller nacke, om den lindrar stress, ångest, depression och ger bättre sömn. De som ingick i studien hade kronisk värk sedan 16 år i genomsnitt.

Testgruppen på 35 personer delades upp i en experimentgrupp (som använde spikmatta) och en kontrollgrupp, som inte använde något under studien. Studien pågick i tre veckor och experimentgruppen låg på spikmatta 15 minuter om dagen i tre veckor, varvid skattningsformulär fylldes i efter varje behandling. (formulär där man får skatta sin upplevda smärta, depression, ångest etc.)

Fakta om Spikmattorna som ingick i studien

Man valde två olika typer av spikmattor helt i plast, som är tvättbara och därmed hygieniska. Svenska Spikmattan med 600 st, 15 mm djupgående piggar och Ryska Spikmattan med ca 4000 st, 4 mm sylvlar. (Båda spikmattorna känns mer än de övriga tygspikmattorna på marknaden, som har mellan 6000 – 7000 st sylvlar. Det beror på att med färre antal piggar fördelas inte kroppsvikten på lika många punkter och då "tar" varje spik/pigg mer.) Svenska Spikmattan är gjord i livsmedelsklassad TPE plast. CE-märkt.

Resultat

Resultatet visade en signifikant smärtlindringseffekt för svår smärta (tabell s. 20). Det fanns indikationer på att depression, ångest och stress minskade samt att energinivån ökade hos experimentgruppen, under behandlingsperioden, men dessa resultat var inte statistiskt signifikanta.

Trots dessa icke-signifikanta resultat, var deltagare mycket entusiastiska över behandlingen. Under sina besök på kliniken uppgav de spontant att de kände sig mer energiska, sov bättre på nätterna och att Spikmattan hade gjort att de mådde bättre.

Inga negativa effekter framkom under studien, även om man ska ha i beaktande att det kan finnas risker med spikmattebehandling. Ingen skillnad uppmättes mellan de båda spikmattorna.

Slutsats av Susanna Lindelöw

Dessa resultat är en indikation på att fler och större studier i ämnet borde göras.

Tänk om smärtläkare kunde "skriva ut" en spikmatta för värk i ryggen och nacke i framtiden? Antingen som ett komplement till smärtstillande mediciner eller som ett självständigt behandlingsalternativ för dem som inte vill äta eller mår bra av smärtstillande mediciner.

Med vänlig hälsning

Susanna Lindelöw

Susanna Lindelöw utvecklade Svenska Spikmattan 2005.
CuraComp AB, 040-915198,
susanna@spikmattan.com
www.spikmattan.com

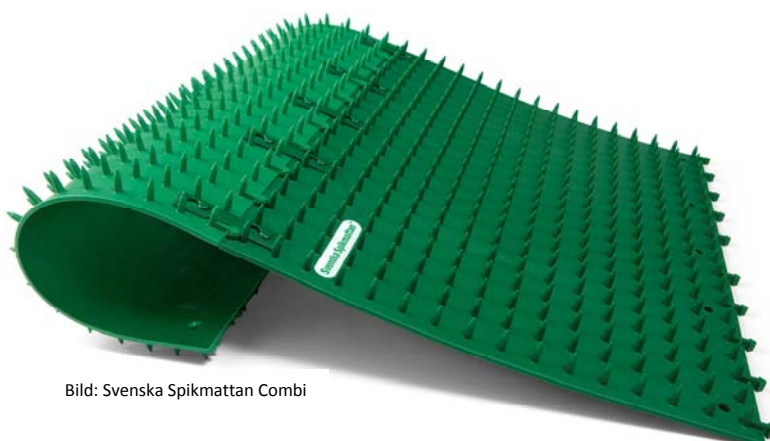


Bild: Svenska Spikmattan Combi