

# Et revolutionerende mål for sundhedsvæsenet

Dansk læge har fået evidens for en epokegørende målemetode, der udfordrer de traditionelle behandlinger af stress og hjertesygdomme. Metoden viser, hvordan menneskets egne ressourcer kan forløses og give store besparelser i sundhedsvæsenet.

## SUNDHED

**D**en 16. juni 2017 blev der i auditorium 094 på Syddansk Universitet forsvaret en ph.d.-afhandling, der kan få revolutionerende betydning for mange tusinde danskere og samtidig aflaste det danske sundhedsvæsen i betydeligt omfang. Læser man alene titlen på afhandlingen, 'The association between pressure pain sensitivity of the chest bone and cardiovascular risk factors associated with persistent stress', er der ikke meget, der afslører afhandlingens revolutionerende resultater. Men ifølge konklusionerne, som er støttet af fremtrædende forskere og læger og dokumenteret i videnskabelige forsøg gennem 15 år, er der tale om en meget enkel metode til at håndtere hjerteproblemer og den hastigt voksende folkesygdom stress.

Undersøgelserne, der ligger til grund for afhandlingen, viser, at mennesker ved hjælp af et lille måleinstrument kan forebygge og selv løse helbredsproblemer, som ellers ville kræve langvarig medicinerings og eventuelle indlæggelser. Dette 'stressometer' – eller ull meter, som er instrumentets officielle navn – er lige så enkelt og hurtigt at betjene som et termometer. Det måler ikke feberen i kroppen, men 'feberen' i hjernen, altså hvor meget vi igennem stress belaster vores nervesystem.

Manden bag den revolutionerende metode er læge Søren Ballegaard, og det er hans mangeårige arbejde med akupunktur, hjerteforskning og stress, der har ført ham på sporet af de store uforløste potentialer, der skjuler sig i det enkelte menneskes selvhelbredende ressourcer.

### En vigtig forbindelse

Det hele begyndte tilbage i 1983, da Ballegaard som ung læge arbejdede sammen med den navnkundige hjerteprofessor Anders Tybjerg Hansen på Rigshospitalet. Søren Ballegaard var allerede dengang optaget af akupunktur og akupressur, herunder hvordan man ved enkelte tryk på kroppen kan lindre smerter og spændinger i samme. Især forbløffende resultater med behandlingen af en ung kvindelig hjertepatient overbeviste Ballegaard om mulighederne. De blev yderligere styrket, efter at han tilbragte et år i Japan med at forske i metoden.

Det, Ballegaard opdagede, og som han nu har videnskabeligt bevis for, kan i populær form forklares på følgende måde: Hjernen arbejder bevidst og ubevidst. Den ubevidste hjerne – det såkaldte autonome nervesystem – arbejder i døgn drift. Det organiserer alle kroppens funktioner, herunder vores mentale, emotionelle, psykiske, fysiske og sociale adfærd. Dets aktivitet veksler imellem at være anspændt og afslappet – ligesom en mekanisk fjeder, der enten kan være stram eller slap. Det er også i det autonome system, at stress



ERIK RASMUSSEN  
Stifter og administrerende  
direktør, Sustainia

udvikles og styres. Men stress kan være både opbyggende og nedbrydende. Stress er opbyggende, når kroppen frigør adrenalin til store præstationer, og nedbrydende, når hjernens elasticitet formindskes, fordi hjernen udfordres for meget for længe.

Undersøgelserne har vist, at der er en direkte nerveforbindelse imellem brystben, hjerteregion og den ubevidste hjerne, samt at hjernens 'temperatur' – eller elasticitet – kan måles på brystbenet. Det har ført til udviklingen af ull meteret. Målingen består af, at man holder instrumentet i kort tid på brystbenet, og det slår da ud med et tal, der i hvile skal være under 45. Er det mere end 60, begynder faresignaler at melde sig.

Ifølge Søren Ballegaard kan ull meteret sammenlignes med, når diabetespatienter selv måler deres blodsukker, eller endnu enklere: at børste sine tænder. Dette lyder næsten for godt og for enkelt til at være sandt. Realiteten er da også, at Søren Ballegaard gennem årene har måttet kæmpe hårdt imod den almindelige både folkelige og lægelige skepsis, grænsende til egentlig afstandtagen til akupunktur og alternative behandlinger.

Udfordringen har derfor været at levere de videnskabelige beviser. De er gradvist akkumuleret gennem en lang proces siden århundredskiftet.

Det startede med en række pilotforsøg, hvor 160 udvalgte hjertepatienter blev fulgt i tre år for at undersøge, hvordan de reagerede på behandlingen. Formålet var bl.a. at analysere sammenhængen imellem stress og hjertesygdomme.

Resultaterne var meget markante hos forsøgspersonerne: Antallet af hospitalsindlæggelser blev reduceret med 90 pct., antallet af konsultationer på hjertelaboratorierne med 88 pct., antallet af besøg hos praktiserende læger med 76 pct., udgifterne til hjertemedicin med 78 pct., og behovet for indgreb som bypass og ballonudvidelser faldt med 81 pct.

Hvis disse muligheder kan stå for en videnskabelig afprøvning, er perspektiverne store, eftersom næsten 460.000 danskere har en hjertesygdom – en stigning på 15 pct. de sidste 10 år. To tredjedele af alle borgere over 65 år udvikler en hjertesygdom, og behandlingen af hjertepatienter koster i runde tal 10 milliarder kr. hvert år.

Desuden har 300.000 danskere fået diagnosen stress. De efterfølgende adskillige års forskning har dokumenteret, at behandlingen med ull meteret nedsætter stress og dermed også stressbelastningen på hjertet.

Ideen om at måle hjernens elasticitet rejste også spørgsmålet, om og i hvilket omfang metoden kan anvendes af mennesker, der skal yde toppræstationer, f.eks. sportsfolk, for at afklare, hvordan man ved at styrke hjernens elasticitet og produktion af opbyggende stress også kan forbedre deres indsats. Da Søren Ballegaard er ivrig sejl sportsmand, fik han mulighed for at teste metoden på de danske sejl sportsfolk ved OL i Beijing i 2008, hvilket foregik i tæt samarbejde med deres coach, den tidligere OL-guldvinder Jesper Bank.

Søren Ballegaard var med i Kina og behandlede sejl sportsfolkene tre gange dagligt, og resultaterne viste sig at være meget entydige. Efter behandlingerne demonstrerede sejlerne langt bedre og mere stabile resultater. Selv om det ikke skal opfattes som videnskabelig dokumentation, var der i gruppen enighed om, at metoden havde gjort en positiv forskel på sejl sportsfolkenes præstationer. Den opfattelse blev bekræftet i de efterfølgende randomiserede forsøg.

### Videnskabelig opbakning

De læger og forskere, der medvirkede i denne fase, tæller en række fremtrædende eksperter. Det gælder bl.a. Åse Marie Hansen, professor dr.med. ved Institut for Folkesundhed på Københavns Universitet, professor dr.med. Werner Trojaborg, Columbia University i New York, Jørgen Nyboe, chefstatistiker på Rigshospitalet, Peer Schousen, overlæge på Kirurgisk Afdeling på Hørsholm Hospital, og Christen Axelsson, ledende overlæge på Brystkirurgisk Afdeling på Herlev Hospital. De konstaterede, at metoden er troværdig og virkningen reel.

Men selv om resultaterne fremstod overbevisende, manglede der på det tidspunkt stadig de randomiserede analyser, som skulle foretages under meget stramme betingelser, der bl.a. betød, at resultaterne skulle testes én gang til. Det indebar, at nye ledende eksperter udsatte metoden for den endelige syretest.

Det arbejde blev lagt i hænderne på en gruppe, der talte Per Bech, professor dr.med. ved Hillerød Amtssygehus – nu Nordsjællands Hospital, Åke Hjalmarson, professor dr.med. på Sahlgrenska Sygehus og Gøteborg Universitet, Jens Faber, professor, overlæge og dr.med. på Herlev Hospital og Københavns Universitet, Finn Gyntelberg, professor dr.med. ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø på Københavns Universitet, og Benny Karpatschof, lektor og dr.phil. ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet. De tre sidstnævnte har også bistået ved de indledende pilotforsøg.

Gruppen bekræftede pilotforsøgene. Søren Ballegaard havde åbenbart udviklet en metode, som kan revolutionere behandlingen af stress og hjertesygdomme. Herefter var det ambitionen, at resultaterne skulle danne basis for en ph.d.-afhandling, så Ballegaards teorier kunne afprøves igennem en egentlig akademisk, videnskabelig afhandling. Det krævede endnu en uafhængig evaluering og udpegning af en vejleder.

Den første evaluering blev foretaget af en af landets førende neurobiologer, professor Albert Gjedde på Københavns Universitet, der i en erklæring fra januar 2016 kunne kon-

statere, at der er en betydelig sammenhæng imellem det ubevidste nervesystem og så de resultater, som ull meteret viste – f.eks. i den måde, som det påvirkede blodtrykket, kolesterolindholdet i blodet samt andre forhold, der styres af det ubevidste nervesystem. Altså endnu et bevis på, at metoden virkede efter hensigten.

### Den afgørende test

Hermed var vejen banet for den afgørende ph.d.-afhandling. Vejleder blev professor ph.d. Jan Hartvigsen ved Syddansk Universitet, som efter en gennemgang af alle tidligere resultater fandt Ballegaards arbejde egnet til et ph.d.-studie.

Afhandlingen blev godtaget og altså forsvaret den 16. juni i Odense. Dermed har Søren Ballegaard nu fået beviset på, at års målrettet indsats for at finde en enkel og effektiv metode til at forebygge og behandle stress har fået det videnskabelige blå stempel. Som gennemgangen af processen viser, har metoden været genstand for en langstrakt og minutøs proces med deltagelse af en række fremtrædende eksperter. Og de er alle nået til samme resultat: at ull meteret virker, og at der her er sket et afgørende gennembrud i forståelsen og behandlingen af hjerterelateret stress. Metoden har samtidig denne væsentlige fordel sammenlignet med medicinsk eller kirurgisk behandling: Den er uden bivirkninger eller komplikationer, og hele behandlingen forestås af personen selv.

Professor dr.med. Finn Gyntelberg finder, at metoden kan få officiel status: "Det er en metode med store perspektiver. Det er svært at måle stress, men ull meteret er det tætteste, vi er kommet, bl.a. fordi det er knyttet sammen med en række andre relevante faktorer. Jeg ser det som et betydeligt bidrag til videnskabens forståelse af stress, hvad der udvikler stress, og hvordan det kan behandles. På sigt kunne man forestille sig, at det blev udviklet til den metode, der bruges officielt til at måle stress," vurderer han over for Mandag Morgen.

Men hvad der er nok så afgørende: Ballegaard har også dokumenteret de uforløste potentialer, der ligger i menneskets helbredende ressourcer. Vi er med andre ord i stand til selv at håndtere helbredsmæssige udfordringer og kan herigennem aflaste sundhedsvæsenet i betydeligt omfang, hvad der især er afgørende i en situation, hvor krav og forventninger til sundhedssektoren er ekspotentielt voksende, i takt med at vi lever længere.

Sammenholder man resultaterne af de mange års videnskabelige forsøg med de økonomiske, sociale og menneskelige udfordringer, der knytter sig til stress og hjertesygdomme, kan metoden vise sig at få stor betydning for sundhedssektoren og vores forståelse af menneskets egne ressourcer. Men det inviterer til – hvad flere af eksperterne da også påpeger – at der iværksættes yderligere forskning for mere præcist at kunne fastslå omfanget og mulighederne i, at mennesket inddrages langt tættere i at forebygge og helbrede egne sygdomme. Ifølge Søren Ballegaard er det også planen.

Den nære fremtid vil afgøre, om sundhedssektoren er moden til at indarbejde metoder, som måske nok er udviklet uden for de traditionelle systemer, men godkendt efter de traditionelle metoder. Det bliver en syretest for sektorens egen omstillingsevne i en tid, hvor netop omstilling er vigtigere og mere påkrævet end nogensinde før •

