

Perrintekniken När lymfsystemet har ”KLOGGAT IGEN”

Hos patienter med myalgisk encefalomyelit (ME) ser man ofta att gifter och inflammatoriska ämnen ansamlas i hjärnan och i ryggmärgsvätskan, vilket kan störa nervsystemets funktion. The Perrin Technique™ är en behandlingsmodell som hjälper till att avgifta kroppens lymfsystem och nervsystem.

Text: **Annie Pettersson**
Foto: **Pressbilder, iStock**

När den brittiske osteopaten och forskaren Raymond Perrin behandlade en patient för ryggbesvär upptäckte han att patienten även blev frisk från sin ME. Det väckte Perrins intresse, och genom forskning och praktik utvecklade han en metod som han kallar The Perrin Technique™.

Hjärnans eget lymfsystem, det så kallade glymfatiska systemet, har till uppgift att rena hjärncellerna och via cerebrospinalvätskan forsla bort giftiga ämnen, cellskräp och biprodukter från hjärnans egen ämnesomsättning. Vätskan med de oönskade ämnena transporteras vidare ut i kroppens lymfsystem för att sedan elimineras från kroppen.

Osteopaten Leif Widebert, → som är utbildad i Perrintekniken, berättar att inflammation som uppstår av olika anledningar kan orsaka nedsatt funktion i både det glymfatiska systemet och i lymfsystemet och bidra till att de ”kloggar igen”. Han menar att det också ofta finns olika fysiska och psykiska trauma med i bilden som belastar det autonoma nervsystemet.

ME är en sjukdom som i vardagligt tal ofta kallas kroniskt trötthetssyndrom. Den kännetecknas av förlamande trötthet, kognitiv påverkan och ökad känslighet för intryck.

Den vanligaste orsaken till ME är virusinfektioner, och i spåren av covid-19-pandemin har många drabbats.



En observationsstudie som Perrin gjort av 20 patienter med långtidscovid visade att denna undergrupp av ME blev hjälpta av Perrintekniken. Studien var dock en fallserie som innebär att den byggde på patienternas egenrapporterade symtom och saknade kontrollgrupp.

Det finns fem diagnoskriterier som har verifierats i en forskningsstudie.¹ För att avgöra om Perrintekniken kan vara en lämplig metod tittar man efter dessa fem fysiologiska fynd.

- 1. Problematik i bröstryggen** – blockeringar, låsningar eller spänningar – som är nära kopplad till det sympatiska nervsystemet.
- 2. Ömhet mitt i solar plexus**, strax under den punkt där revbenen möts. Här finns även *cisterna chyli*, en stor nod i lymfsystemet som fungerar som en reservoar för lymfvätska.
- 3. Uttalad ömhet** i lymfkärlen mellan revbenen, framför allt på vänster sida, eftersom lymfsystemet är asymmetriskt och vänstersidan ofta är mer belastat än högersidan.
- 4. Perrin's point**, en öm punkt ungefär 2–3 cm till vänster och 2–3 cm ovanför vänster bröstvårta.
- 5. En blockering runt etmoidalbenet**, som sitter bakom pannbenet. I hålen som perforerar det här benet finns det förutom blodkärl och nerver också dränagekanaler för cerebrospinalvätskan från centrala nervsystemet. Teorin är att dränaget fungerar sämre om det här området är blockerat. Enligt Raymond Perrin kan det i vissa fall leda till ett omvänt flöde i de belastade och inflammerade lymfkärlen.



Leif Widebert förklarar att behandlingen inleds med en försiktig aktivering av lymfflödet med hjälp av ”lymfstrykningar”. Sedan jobbar man strukturellt med bröstrygg, nacke och skallbas, vilket påverkar det sympatiska nervsystemet och flödet av cerebrospinalvätska.

– Det handlar om lätta lymfstrykningar där sekvensen, alltså ordningen, är mycket viktig. Du måste ”öppna avloppet” nerifrån först, och sedan bygga vidare uppåt. Behandlingen är extremt mild, inlyssnande och respektfull eftersom det är känsliga system vi jobbar med. Annars blir det ett övergrepp på systemet.

En del av jobbet gör patienterna själva hemma.

– Patienterna får alltid ett egenvårdsprogram som de ska göra varje dag, så många gånger de orkar. Det innehåller lymfstrykningar och vissa rörelser. Det finns också näringsämnen och örter som stöttar lymfsystem och kroppens avgiftningssystem.

Men det finns risker med att gå för snabbt fram. Leif betonar vikten av att först säkerställa att tarm, njurar och lever fungerar väl, annars kan behandlingen ge bakslag.

– Den största risken är att man frigör för mycket ”skräp” – då kan rejäla bakslag uppstå. En negativ behandlingsreaktion kan sänka patienten i en eller två veckor.

Ofta kan patienterna märka av en förbättring inom en till några månader. Substantiella förbättringar kan komma efter ytterligare några månader.

– Man brukar göra en prognos på mellan sex månader och två år. Jag har sett att postcovidpatienter kan ha ett relativt snabbare förlopp på tre till sex månader. Flertalet svarar även väldigt väl på kranialbehandling mot hjärndimma. Efter behandlingen säger

många att ”nu ser jag klarare, nu är det lättare”. Det kanske bara håller i två–tre dygn, men det visar att något hjälper flödet.

Leif har haft mottagning sedan tidigt 1990-tal, varit rektor på osteopathögskolan och har lång erfarenhet av att arbeta med kronisk ohälsa ur ett helhetsperspektiv.

– Dr Perrin var i Sverige för cirka tio år sedan och höll en utbildning. Han jobbar väldigt strukturerat och har en stark förankring i forskning.

På sin mottagning i Mölndal samarbetar Leif med olika professioner för att jobba med olika aspekter av kronisk sjukdom för bästa möjliga effekt.

– Det är viktigt att påpeka att det sällan räcker med en metod för att göra en person friskare. Det finns ingen ”silver bullet”. För bästa resultat kan man kombinera med kinesisk medicin, nutrition eller läkemedelsbehandling mot till exempel vilande virus, som forskning visar bidrar till ME. ■



LÄSTIPS: The Perrin Technique 2nd Edition: *How to Diagnose and Treat Chronic Fatigue Syndrome/ME and Fibromyalgia via the Lymphatic System of the Brain* (Hammersmith Health Books, 2021) av Raymond Perrin