

Populärvetenskaplig artikel: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review). Citera artikeln så här: Robertz, AC. (2025). Taktil massage kan ge minskade symtom hos ungdomar med ADHD. *Sömn och Hälsa*, 14, s. 67–71
<http://doi.org/10.59526/soh.14.54609>

Taktil massage kan ge minskade symtom hos ungdomar med ADHD

Anna-Carin Robertz, doktorand vid institutionen för vårdvetenskap och hälsa, Sahlgrenska Akademin, Göteborgs universitet och specialist-sjuksköterska i psykiatri

Denna studie är en första i sitt slag och tyder på att taktil massage kan ha en positiv inverkan på vissa kärnsymtom vid Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) såsom hyperaktivitet, impulsivitet, ouppmärksamhet och trots, samt bidra till förbättrad sömn hos ungdomar diagnosticerade med ADHD (Robertz et al., 2024). Resultaten är preliminärt lovande och antyder att metoden kan vara ett möjligt komplement till befintlig behandling.

Detta är en populärvetenskaplig sammanfattning av studien: Robertz, A.-C., Törnhage, C.-J., Nilsson, S., Nyman, V., & Kantzer, A.-K. (2024). Positive effects of tactile massage for adolescents with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)—a small scale study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101909.

Bakgrund

ADHD är en vanlig neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som drabbar cirka 5 % av barn och ungdomar och som kännetecknas av symtom inom områdena ouppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet (Posner et al., 2020). Personer med ADHD upplever ofta även problem med smärta och sömnsvårigheter utöver kärnsymtomen. Existerande behandlingar, såsom centralstimulantia och psykosociala insatser i form av föräldrautbildning, psykoedukativ behandling och KBT, är inte

Tidskriften *Sömn och Hälsa*. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2025 Robertz, AC. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.14.54609>

alltid tillräckliga för att ge fullständig symtomlindring och kan dessutom medföra biverkningar (Franke et al., 2018). Detta understryker behovet av kompletterande behandlingsalternativ. Beröringsbaserade behandlingar, som massage, har blivit populära men evidensläget för barn och ungdomar med ADHD har varit begränsat (Chen et al., 2019).

Taktil massage

Taktil massage är en specifik form av beröringsterapi som involverar långsamma, harmoniska och rytmiska strykningar med måttligt tryck över huden. Tekniken följer ett standardiserat mönster och syftar till att stimulera hudens taktilreceptorer snarare än djupare vävnader (till skillnad från klassisk svensk massage). Denna typ av beröring, särskilt utförd med lugn rytm, antas aktivera C-taktila fibrer i nervsystemet (Rodrigues et al., 2023). C-taktila fibrer är långsamma nervtrådar i huden som reagerar på mjuk, långsam beröring och är en del av det som gör att vi upplever beröring som behaglig. Aktivering av C-taktila fibrer har kopplats till en rad positiva effekter, inklusive stressreduktion, smärtlindring och förbättrat välbefinnande (Olausson et al., 2010).

Syfte och metod

Syftet med studien var att utvärdera effekten av taktil massage som en kompletterande behandling för ungdomar med ADHD. Studien inkluderade fjorton ungdomar i åldern 15–18 år med tidigare diagnos av kombinerad ADHD. Designen var en ABA single-subject design i kombination med en gruppbaserad utvärdering. En ABA single-subject design är en forskningsdesign där varje deltagare fungerar som sin egen kontroll: man mäter först ett grundtillstånd (A), inför en intervention (B), och återgår sedan till ett nytt kontrolltillstånd (A) för att se om förändringen beror på behandlingen (Hott et al., 2023). Deltagarna fick tio sessioner taktil massage, en gång per vecka, utförda av kvalificerade terapeuter enligt ett standardiserat protokoll. Mätningar gjordes vid flera tillfällen: före interventionen, under behandlingsperioden samt tre månader efter den sista sessionen. Utvärderingen fokuserade på ADHD-symtom (ouppmärksamhet och hyperaktivitet/impulsivitet),

stress, sömn och smärta, baserat på rapporter från både ungdomarna och deras vårdnadshavare.

Resultat

Studien visade en statistiskt signifikant minskning av så kallade kärnsymtom vid ADHD; hyperaktivitet/impulsivitet och ouppmärksamhet. Både föräldrar och ungdomarna själva rapporterade färre svårigheter på dessa områden. En signifikant minskning av trotsyndrom (ODD) rapporterades av föräldrarna, vilket är en vanlig samsjuklighet vid ADHD. Ungdomarna rapporterade att det blev signifikant lättare att somna på kvällen efter interventionen. De positiva effekterna på kärnsymtomen och ODD fanns kvar vid uppföljningen tre månader efter att massagen hade avslutats. Även om resultaten inte var statistiskt signifikanta på gruppnivå för smärta som helhet, fanns en tendens till minskad smärtupplevelse. Taktil massage visade sig vara säker; inga negativa fysiologiska förändringar observerades. Deltagandet var högt, med endast 7 % bortfall – långt under det förväntade (ca 20 % i liknande studier) – vilket tyder på att metoden var både uppskattad och genomförbar för målgruppen. Intressant nog noterades tydliga effekter på hyperaktivitet redan efter sex sessioner, vilket antyder att en något kortare intervention eventuellt skulle kunna vara tillräcklig.

Begränsningar och framåtblick

Trots att studien är liten och därmed begränsad i sin statistiska analys på gruppnivå, ger designen där varje deltagare fungerar som sin egen kontroll, värdefull inblick i individuella effekter och stärker resultatens trovärdighet. De lovande fynden motiverar vidare till större studier för att bekräfta resultaten, undersöka långtidseffekter och utvärdera taktil massage som en kostnadseffektiv behandlingsmetod. Möjligheten att implementera metoden i kliniska miljöer, och kanske även lära ut till anhöriga, gör området särskilt intressant för fortsatt forskning.

Referenser

- Chen, S. C., Yu, B. Y., Suen, L. K., Yu, J., Ho, F. Y., Yang, J. J., & Yeung, W. F. (2019). Massage therapy for the treatment of attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*, 42, 389–399. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.12.011>
- Franke, B., Michelini, G., Asherson, P., Banaschewski, T., Bilbow, A., Buitelaar, J. K., Corman, B., Faraone, S. V., Ginsberg, Y., Haavik, J., Kuntsi, J., Larsson, H., Lesch, K. P., Ramos-Quiroga, J. A., Réthelyi, J. M., Ribases, M., & Reif, A. (2018). Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan. *Eur Neuropsychopharmacol*, 28(10), 1059–1088. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.001>
- Hott, B. L., Flores, M. M., Morano, S., Randolph, K. M., & Peltier, C. (2023). Reviewing manuscripts reporting findings from single-case research design studies. *Learning Disability Quarterly*, 46(1), 46–58.
- Olausson, H., Wessberg, J., McGlone, F., & Vallbo, Å. (2010). The neurophysiology of unmyelinated tactile afferents. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(2), 185–191.
- Posner, J., Polanczyk, G. V., & Sonuga-Barke, E. (2020). Attention-deficit hyperactivity disorder. *Lancet*, 395(10222), 450–462. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)33004-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)33004-1)
- Robertz, A.-C., Törnåge, C.-J., Nilsson, S., Nyman, V., & Kantzer, A.-K. (2024). Positive effects of tactile massage for adolescents with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)—a small scale study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101909.
- Rodrigues, G. D. R., Pauly, C. B., Boegli, M., Curtin, F., Anex, A., Cekic, S., Luthy, C., Desmeules, J., & Cedraschi, C. (2023). Impacts of touch massage on the experience of patients with chronic pain: A non-randomized cluster clinical trial. *Advances in Integrative Medicine*.

Kontakt: Anna-Carin Robertz anna-carin.robertz@vgregion.se

ORCID

Anna-Carin Robertz: <https://orcid.org/0009-0009-1783-1285>

Datum för inskick: 2025-05-16

Datum för acceptande: 2025-08-30

Datum för publicering: 2025-10-13