

Frisk rygg med osteopati

SMERTEFRI: Anita rydder seg over at hun igjen kan få sin daglige løse trim i skog og mark sammen med hundene sine – uten ryggsmarter.



Anita fikk turgleden tilbake

Anita slet med ryggsmarter i årevis. Det ble så ille at hun nesten måtte svikte sine firbente turvenner. En osteopat ble redningen for turelskeren.

TEKST: LOTTELISE FOLGE ● FOTO: SVERRE JARILD

ANITA HELGESEN (44) BOR IDYLLISK til i Re kommune i Vestfold. Hun driver eget regnskapsbyrå i Tønsberg og på fritiden er de to hundene Bajaz og Zeppo hennes hobby og store lidenskap. Det går ikke en dag uten en god tur i skog og mark, men det røynt på da ryggsmertene kom.

Smertene meldte seg på midten av 90-tallet, da Anita begynte å studere etter å ha fått to sønner. Hun klarte ikke å sitte stille på forelesningene, men måtte stadig opp og gå på grunn av smerter i korsryggen. Og det ble bare verre. Etter hvert spredte smertene og stivheten seg til skuldre og nakke.

Det var massøren som sa at smertene måtte være noe mer enn stivhet i muskulaturen. Hun mente at det var noe galt med den ene hoften hennes, og anbefalte henne å sjekke det. Det ble begynnelsen på mange runder med både kiropraktor og naprapat. Anita ble tøyd, manipulert og strukket og fikk gode råd om trening og øvelser som hun forsøkte å følge så godt hun kunne – og hun ble bedre. Men smertene kom tilbake – igjen og igjen. Hun hadde problemer med å ligge på ryggen og på magen.

– Da jeg dro til Riga på spature og opplevde at smertene var så store at jeg ikke orket å ligge rolig mens jeg ble massert, ble jeg fortvilet, forteller hun.

ET TIPS OM EN dyktig osteopat skulle vise seg å resultere i langt mer enn hun hadde våget å håpe på.

– Det pussige er at jeg fører regnskapet hans, smiler Anita, men jeg hadde aldri helt forstått hva han drev med. Det gjør jeg nå, ler hun. Behandlingsformen osteopati tar utgangspunkt i en helhetlig vurdering av kroppens funksjoner. Behandleren ser på samspillet mellom kroppens nervesystem, mekanikk og sirkulasjon. Forsiktig tøyning og manipulering av ledd og muskler er en sentral del av behandlingen. Osteopaten kan for

eksempel løse på stram muskulatur i bekkenet ved å plassere leddet i den posisjonen han ønsker å korrigere gjennom å presse musklene i motsatt retning og så la musklene slippe av. Deretter tøyer han videre i den retningen leddet har sin begrensning.

Det første møtet med osteopat Fredrik Engell Sæthereng, som også er utdannet fysioterapeut, ble en positiv opplevelse for Anita. Han fant raskt ut at Anita hadde en forskyvning i korsbenet, noe han mente kunne ha oppstått etter fødslene hennes. Han oppdaget også at hun hadde sammenvoksninger i bindevevet etter en operasjon.

– Jeg undersøkte hele kroppen hennes for å danne meg et bilde av årsaken til smertene og hva som var primære og sekundære plager.

Han startet en forsiktig behandling ved å manipulere korsbenet. Anita følte ganske umiddelbart at noe «kom på plass».

– Jeg følte meg mye bedre allerede etter første behandling, sier hun fornøyd.

– Det er ikke alltid at det skjer så fort, noen ganger krever det flere behandlinger fordi kroppen liksom faller tilbake til gamle synder, sier Engell Sæthereng.



TIL RIGA: – På spaturen til Riga hadde jeg så vondt i ryggen at jeg ikke orket å fullføre massasjen, sier Anita, som planlegger en ny Riga-tur.

Dette er osteopati

● Osteopatisk behandling innebærer forsiktig manipulering og tøyning av muskler og ledd. Viktig er også tøyning av eksempelvis bindevevet rundt organer som blære, livmor og eggstokker. Hos mange kvinner er dette vevet for stramt og forårsaker smerter og feilstillinger i bekken, hofte og rygg.

● Osteopati skiller seg ut fra andre behandlingsmetoder ved måten man planlegger behandlingsstrategi og teknikk. Ofte behandler osteopater området utenfor der smerten sitter. Mange pasienter har skjevheter, og en av utfordringene er å hjelpe

kroppen til å få normal bevegelse i leddene.

● Osteopati tar utgangspunkt i en helhetlig vurdering av kroppens funksjoner, der man ser på samspillet mellom kroppens nervesystem, mekanikk og sirkulasjon. Ved den osteopatiske undersøkelsen leter man etter dysfunksjoner i muskel- og skjelettsystemet og kroppens bindevevsnettverk som kan forklare pasientens plager.

● Osteopater i Norge utdannes ved Nordisk akademiet for osteopati i Oslo, og det er et fire års heitidsstudium. Osteopater har søkt om offentlig godkjenning.

OSTEOPATEN MENER AT MANGE

kvinner sliter med lignende plager som Anita. En årsak kan være at norske kvinner ofte ligger på ryggen og føder.

– Den stillingen er mest komfortabel og praktisk for dem som skal ta imot barnet, men er ikke særlig heldig for den fødende. Å føde liggende på ryggen er det minst fysiologisk riktige, blant annet fordi korsbenet blir presset i en unaturlig retning samtidig som barnets hode presser på.

Engell Sæthereng finner ofte forskyvninger i korsbenet hos kvinner som kommer til ham med rygg- og hoftesmerter, og ser hyppigst disse forskyvning-

ene i korsbenet hos kvinner som har hatt spesielt harde eller raske fødsler. Ettervirkningene kommer ofte ikke med en gang, men kan utvikle seg over tid.

Til Anita forklarte han hvordan kroppen kan reagere med en kjedereaksjon når det oppstår en skade, og at det ikke nødvendigvis er slik at skaden sitter der smerten er.

– Det viktigste jeg har lært, er at man ikke må gi opp og ikke la det gå så lenge for man søker hjelp, sier en blid Anita som fryder seg over sine daglige turer med Bajaz og Zeppo.

@redaksjonen@allers.no