

Gro fikk hekseskudd

Smerten forsvant på 1-2-3

– Jeg hadde så vondt at jeg ikke visste min arme råd. Etter tre behandlinger hos kiropraktor var smerten som blåst bort, forteller Gro Bjørnerud Rønning 35, fra Oslo.

TEKST: EVA GLORVIGEN
FOTO: MARGRETHE MADSBAKKEN

Når Gro skal beskrive smerten i korsryggen, sammenligner hun med en fødsel. Hekseskuddet kom som kastet på henne, og det eneste hun hadde gjort, var å reise seg fra sofaen.

– Det kjentes som noen stakk i meg med kniv, forteller hun.

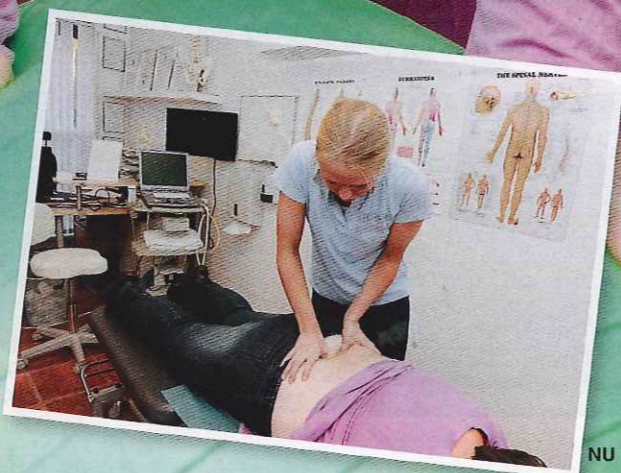
Når hun tenker tilbake, husker hun at hun hadde kjent seg stiv i korsryggen i et par dager. Det var ikke noe hun la særlig vekt på, og plutselig smalt det.

– Jeg har aldri hatt problemer med ryggen og tenkte at dette sikkert ville gå over. Det gjorde det ikke. Smertene ga meg ikke et sekunds pause, forteller hun.

Da hun kjente strålesmerter prikke helt ned i tærne på høyre fot, ble hun engstelig og tok kontakt med fysioterapeuten som hadde hjulpet henne med bekkenløsning noen år tidligere.

– Fysioterapeuten konstaterte raskt at dette ikke var relatert til bekkenet. Det var rett og slett ikke en jobb for henne, så hun sendte meg over gangen til kiropraktoren. Jeg var lite motivert for å bli behandlet av en kiropraktor. Jeg hadde hørt så mye fælt om ekle knekkelyder og fryktelige smerter. Men nå hadde jeg så vondt at det

KNUTER: Gro hadde knuter i muskulaturen rundt leddet som kiropraktoren masserte bort.



LURT: – Jeg har kjøpt en stor treningsball og plassert den foran TVen. Da får jeg nyheter og ryggtrening på samme tid, sier Gro.

kunne ikke bli verre, smiler Gro.

Kiropraktor Heidi Prytz (27), ved Apexklinikken Terapisenter i Oslo, hadde en samtale med Gro for å stille riktig diagnose. Deretter kartla hun bevegelsesfunksjonen i Gros rygg. Siden hun hadde strålesmerter var det viktig å sjekke om hun hadde en skiveutglidning (prolaps). Det var det ikke. I Gros tilfelle var det snakk om en akutt låsning i det nederste fasettledd i korsryggen. Dette fører til sterkt redusert bevegelighet og spasmer, eller kramper, i muskulaturen rundt leddet. Gro hadde pådratt seg et godt gammeldags hekseskudd. Tilstanden er ikke alvorlig, selv om den er fryktelig smertefull, forteller kiropraktoren.

Da diagnosen var stilt, ble Gro lagt i sideleie på benken, og Heidi korrigerer leddet. Et lite knekk hørt.

– Det som skjer er at gass i leddet flytter seg. Det er den samme lyden som kommer når du «knekker» fingrene, forklarer kiropraktoren.

– Det var en merkelig følelse.

Jeg kjente en umiddelbar lettelse, og selve knekket merket jeg knapt, forklarer Gro. – Smerthen avtok i styrke umiddelbart. Men behandlingen var ikke ferdig.

– Vi brukte også tid på å gå over muskelknuter eller triggerpunkter som var en medvirkende årsak til strålesmertene Gro hadde i benet. I Gros tilfelle var det nødvendig å bruke både manuelt press, altså dyp massasje, og akupunktur nåler. Når kroppen anspenner seg, eller feilbelastes, over tid, dannes det slike muskelknuter. For å få kroppen til å ordne opp i dette og fjerne slaggstoffer, må vi inspirere til økt blodgjennomstrømning, og det skjer ved massasje på punktene, eller nålestikk. Selve nålestikket gjør ikke vondt, men det er ikke til å legge skjul på at triggerpunktbehandling kan gjøre vondt, sier kiropraktor Heidi Prytz.

Gro bare smiler, jo visst var det vondt. Men hun var til behandling tre ganger, og så var smerten helt borte. Dette er over fire måneder siden, og hun har ikke kjent snev av

Årlig sjekk kan forebygge

Kiropraktor Heidi Prytz hos Apexklinikken Terapisenter i Oslo skulle ønske det ble like selvfølgelig at folk tok en årlig sjekk av ryggen, som det er å sjekke tennene hos tannlegen. – Mange plager kunne vært unngått hvis vi kom tidlig inn og fikk forebyggingsskader. Det er tross alt bedre å pensle med fluor, enn å rotfylle, sier hun. Særlig barn og ungdom i voksenalder kunne kanskje unngå belastningsskader og hodepine dersom en kiropraktor fikk mulighet til å veilede med øvelser og eventuelt behandling i tidlig alder.



SJEKK: –Ta ryggen din på alvor og sjekk den like ofte som tennene dine, anbefaler kiropraktor Heidi Prytz ved Apexklinikken i Oslo.

smerte i ryggen siden. Nå er hun opptatt av forebyggende trening.

– De aller fleste ryggplager kan nok være forårsaket av at vi sitter for mye. Menneskekroppen er bygget for å være i bevegelse, forklarer Heidi.

Gro forsøker å velge bevisst å gå istedenfor å ta bil. Som travel tobarnsmor og jobb som miljøterapeut i barne- og ungdomspsykiatrien har hun ikke

mye tid til seg selv. Men hun jobber turnus, og når hun har kveldsvakt, bevilger hun seg gode treningsøkter med styrketrening. Dessuten har hun kjøpt en treningsball og plassert den foran TVen.

– Det er genialt, da styrker jeg muskulaturen i og rundt ryggen mens jeg får nyheter. To fluer i en smekk. Det passer meg ypperlig, sier Gro.

NYCOPRO®

2 MILLIARDER GODE NYHETER FOR DEG SOM HAR TREG MAGE

I magen kan ting gå sakte selv om hverdagen går fort. Nycopro ved treg mage er tilskudd av probiotika (melkesyrebakterier). Hver kapsel inneholder 2 milliarder gode hjelpere, fra seks spesielt utvalgte bakteriestammer, i tillegg til to ulike kostfibre. Sammen stimulerer de tarmens naturlige bevegelse og motvirker lettere forstoppelse.

God helse starter med magen.

Les mer på mageprat.no

NYCOMED

et friskere Norge



Dokumentert effekt

Kun på apotek

Tlf. 800 800 30
www.nycomed.no
Infonorge@nycomed.no