Lidt om kroniske smerter

Vibeke Nielsen har en sjælden nervesygdom, som giver mange smerter. For fire år siden var hun meget deprimeret og ved at give op, men en serie behandlinger hos en kinesiolog gav heldigvis ny livskraft. I dag er sygdommen og smerterne så meget under kontrol, at Vibeke kan leve et rimeligt liv.

AF BIRGIT SØES RASMUSSEN FOTO: HENRIK BJERG M.FL.

Nogle dage har jeg det så godt, at smerterne på en skala fra 1 til 10 ligger mellem 1 og 2. For fire år siden, da jeg havde det værst, lå smerterne konstant oppe på otte. Jeg havde næsten altid voldsom hovedpine, jeg var konstant træt, og alene dét at komme op og i gang om morgenen virkede helt uoverskueligt. Alting gik så langsomt, fortæller Vibeke, som har den sjældne sygdom Charcot Marie Tooth syndrom.

Hun bor i Herning med mand og to børn på syv og ti år. For fem år siden blev hun uddannet sygeplejerske. Hun har arbejdet på forskellige fødeafdelinger, men sygdommen har desværre betydet et farvel til jobbet og et liv på førtidspension.

For fire år siden stod Vibeke med egne ord "i et vadested", hvor de daglige smerter fyldte alt for meget. Efter anbefaling fra en god veninde tog hun en dag til en konsultation hos en kinesiolog.

– Jeg har fået hjælp til såvel det fysiske som den psykiske side af sagen. I første omgang til at ændre på min holdning til dét at være syg. Allerede efter første konsultation mærkede jeg en ændring til det bedre. Hovedpinen forsvandt næsten, og selv om den kom igen dagen efter, følte jeg en ny optimisme og tro på en bedring af min situation, siger Vibeke, som siden har været til cirka 15 behandlinger hos kinesiologen.

Som en del af kuren har Vibeke ændret på sin kost. Hun holder sig fra mælk, smør, hvedemel og hurtige kulhydrater som ris og pasta. Det har været svært, indrømmer hun, men til gengæld har hun mærket en klar forbedring på både krop og sind.

Som en sidegevinst har hun desuden tabt sig syv kilo.

Ved hver konsultation hos kinesiologen er Vibeke blevet testet og afbalanceret. Hun er desuden blevet behandlet med lydterapi i form af tibetanske syngeskåle, der siges at have en beroligende effekt på kroppen. Den daglige form holder Vibeke ved at gå til svømning samt til fysioterapi og fysisk træning flere gange om ugen.

CHARCOT MARIE TOOTH SYNDROM

Charcot Marie Tooth syndrom (CMT) er opkaldt efter de tre læger, som opdagede sygdommen tilbage i 1886. Sygdommen, der er arvelig, skrider langsomt fremad og degenererer musklerne i fødder, underben, hænder og underarme. CMT medfører desuden tab af følelse i hænder, fødder og de andre ramte områder. Sygdommen skyldes en genetisk defekt i nervesystemet. Den er ikke livstruende, og man ved også, at den ikke på nogen måde påvirker hjernen.

Kilde: www.charcot-marie-tooth.org

KINESIOLOGI

Kinesiologi betyder "læren om bevægelse". Kinesiologi er udviklet i USA i 1964 af kiropraktor George Goodheard. Metoderne er i stadig udvikling, hvilket har medført, at der i dag findes flere forskellige grene af kinesiologi.

Kinesiologi bygger dels på vestlig viden om anatomi, fysiologi og kemi, og dels på østens gamle visdom om sundhed baseret på forståelse af livsenergi (qi) og kroppens energi (meridianer og chakraer). I kinesiologi ses mennesket som en helhed, hvor krop, kemi, tanker, følelser og energi gensidigt påvirker hinanden.

Kinesiologi er en metode til at opnå større og bedre balance både fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og spirituelt. I kinesiologi anvendes muskeltest, og ved en tilbagemelding/feedback fra kroppen afgøres, om energistrømmen, der følger kroppens meridianer, er fri eller blokeret. Ved øvelser og massage af refleks- og akupunkturpunkter fjernes stress-reaktioner, og energien kan igen strømme frit. Derved opnås optimal balance.

FARVE- OG DUFTOLIER

Vibeke er også blevet behandlet med Althera farve- og duftolier, der virker beroligende. Olierne siges ligeledes at beskytte mod udefrakommende negative energier, ligesom de menes at beskytte en persons aura.

HEALING MED SYNGESKÅLE

Syngeskålene kan spores tilbage til Asien cirka 2000 år før vor tidsregning. De består af en legering af fem til syv metaller. De forskellige metallers indhold skaber forskellige klange og overtoner. Svingningerne fra syngeskåle stimulerer kroppen til at genskabe dens egen harmoniske frekvens og hjælper med at producere Alpha hjernebølger, som er til stede i hjernen ved dyb afslapning.

Mange mennesker føler, de bliver rørt og renset i deres sjæl, når de lytter til lyden af syngeskåle. En del beskriver, at tiden står stille – en følelse af fred – en forløsning af smertefulde kropsdele, en afbalancering af højre og venstre hjernehalvdel, eller en kontakt med noget, der går ud over dagligdagens liv.

Kilde: www.unisound.dk

KURSER FOR KRONISK SYGE

Kronisk syge kan i sagens natur ikke blive raske, men det nytter ikke at have ondt af sig selv. Man skal ud blandt andre, og fokus skal væk fra smerterne og alt det andet sure og triste. Hvis denne strategi lykkes, kan hverdagene også blive anderledes positive. Det viser evalueringen af en patientuddannelse, der siden 2005 er gennemført flere steder i Danmark.

Patienter, der har gennemgået kurset "Lær at leve med kronisk sygdom" går mindre til læge, end de gjorde, før de startede på kurset. Ingen af dem er blevet raske af at deltage, men de føler sig faktisk mere raske og bedre i stand til at tackle hverdagene. En af de bærende ideer er, at kronisk syge underviser andre i samme situation. Ligemandsprincippet skaber en ligeværdig dialog og motiverer kursisterne til at lære nye færdigheder og teknikker, så de bliver bedre til at klare sig med en kronisk sygdom.

Kurset sætter blandt andet fokus på, hvordan man håndterer tristhed og nedtrykthed, der uvægerligt dukker op, når man er syg og må leve med smerter.

Patientuddannelsen er efter et amerikansk koncept udviklet på Stanford Universitet. Herhjemme er det afprøvet i et samarbejde mellem Ribe Amt, Københavns Amt og Gigtforeningen med henblik på at brede det ud til hele landet som led i Sundhedsstyrelsens folkesygdomsprojekt. Foreløbig er det op til lokale ildsjæle at sætte kurser i gang.

På kurserne bruger man bogen *Patientuddannelse – at leve med kronisk sygdom*. Bogen er oversat fra amerikansk, den koster 149 kr. Den er udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning, hvor den kan købes.
Tlf. 35 26 54 00. Yderligere oplysninger på hjemmesiden www.sundhedsoplysning.dk og på www.patientuddannelse.info

5Naturligvis HE.indd 01-02 08/02/08 13:26:14