

## VÄRKEN i mina sneda tår FÖRSVANN

Margareta hade så svår hallux valgus att hon till slut fick operera sin ena tå. Men det hjälpte inte. Det var först när hon provade Bowenterapi som besvären försvann.

– Nu kan jag gå både barfota och i högklackat, säger hon.

Av ANNA OLSSON Foto: MICHAEL BRANNÄS

Under många år led **Margareta Michanek**, 64 år, från Huddinge av svår hallux valgus, sned stortå. Hon kunde inte gå barfota, inte ens inomhus, utan gick alltid i tofflor.

– Det kändes som knivar som stack upp, riktigt handikappande faktiskt, säger hon.

För 16 år sedan blev hon opererad på ena foten. Hennes läkare sa att 70 procent blir hjälpta men hon var en av dem som inte blev det. Det gjorde att hon avstod från att operera den andra foten.

– Många opererade slipper värken under några år, men får tillbaka den. Det enda hjälpmedel som egentligen finns att ta till är skoinlägg, säger Margareta

Hade hon inte till slut hittat rätt hjälp vet hon inte hur hon skulle ha stått ut, för hennes hallux valgus blev bara sämre och sämre med åren. Och ont gjorde det.

Margareta jobbar på Huddinge sjukhus, som forskningssjuksköterska och i samma område ligger en mottagning som heter Själens blomma. Där arbetar **Eva Wahlström** med Bowenterapi. För två år sedan gick hon dit för att hon var stel i en axel.

– Eva tyckte att jag skulle prova terapin för min sneda tå också och jag tänkte att varför inte? Jag hade inget att förlora.

### NJUTER AV ATT GÅ BARFOTA

Men ingenting hände efter första behandlingen, så Margareta kände sig lite lurad.

– Men hon rekommenderade mig att gå flera gånger för att det skulle ge effekt, så det var bara att fortsätta!



Inga felställda tår här inte!

Margareta gick tillbaka sex gånger och var helnöjd efteråt.

– Det var så behagligt. Hon tryckte mjukt och masserade mest på fötterna men även på övriga kroppen Ewa. Är musklerna spända, eller vi har ont någonstans så kompenserar kroppen och det blir lätt snedbelastning och snedvridning

Sedan dess är hon helt besvärsfri och njuter av att gå barfota hemma. Hon går även i högklackat igen och hoppar ibland in som mannekäng åt en boutique i Huddinge.

– Jag kan också gå till gymmet, det kunde jag inte förut, säger en glad Margareta. ■

### Sned tå

● **Hallux valgus** är den vanligaste fotåkomman hos kvinnor men även män kan drabbas. Det innebär att stortån vinklas mot de andra tårna. Ibland kan de även ligga omlott. Efter ett tag bildas ofta en knöl över stortåns insida.

● **Symtomen** är i första hand smärta. De som har hallux valgus går ofta på utsidan av foten för att parera.

● **Varför man drabbas är oklart**, det kan bero på ärftlighet men också på fel skoval eller ett nedsjunket förfotsvalv.

### Bowenterapi mjukar upp

Enligt Eva Wahlström på Själens blomma i Huddinge är Bowenterapi en mjuk, korrigerande terapiform. Terapeuten trycker med små rullande grepp över senor och muskler som stimulerar självläkningen i kroppen. Det finns akupunkturpunkter i

området där rullningen sker. Eva behandlar för närvarande cirka 35 personer för hallux valgus.

– Redan efter två behandlingar händer det att senan har blivit mjukare och börjat töja sig igen och då börjar även stortåleden bli mindre låst, förklarar Eva.