

Det HJÄLPTE mig

– läsarna berättar om alternativa metoder



Efter flera kortison-sprutor, som inte hjälpte, var Lena orolig för sin tennisarmbåge. Men så kom hon i kontakt med Bowenterapin.

Av Anna Ham
Foto: Drago Privalovic

NU KÄNNER JAG INGEN SMÄRTA ALLS

Lena Lind med Bowenterapeuten Agneta Lindblom.

Lena Lind, 47 år, från Limhamn i Malmö, har så gott som hela sitt liv arbetat inom restaurangbranschen med allt vad det innebär av tunga lyft, obekväma arbetsställningar och långa arbetspass.

– Jag har jämt haft arbeten som varit fysiskt krävande och alltid varit en person som bitit ihop och kämpat på, även om det har gjort ont lite här och där i kroppen, berättar Lena.

SKEPTISK TILL KORTISON

För något år sedan började Lena få ont i armen, smärtan kom successivt och till slut gick det inte att bita ihop längre. Lena gick till läkaren och fick diagnosen "tennisarmbåge".

– Först var det bara ena armen som gjorde

ont men sedan kom besvären även i den andra armen. Jag hade så fruktansvärt ont och när jag kom till läkaren så fick jag kortisoninjektioner för mina besvär och några övningar som jag skulle göra. Besvären försvann tillfälligt men efter ett tag kom de tillbaka igen, berättar Lena och tillägger:

– Jag har alltid varit lite skeptisk till kortison, eftersom det egentligen bara lindrar symtomen, även om "problemet" finns kvar.

Efter ytterligare en omgång kortison kände sig Lena visserligen bättre, men samtidigt orolig över hur det skulle bli framöver. Någon sjukskrivning var det inte tal om och tankarna på att vara tvungen att ta kortison igen kändes inte lockande. I samband med att hon gick till sin massageterapeut fick hon höra talas om Bowenterapin och att det kunde vara något för henne.

– Själva behandlingen kändes ingenting och ganska omgäldande blev jag bättre. Kontrasten till kortisoninjektionerna som gjort så oerhört ont var enorm, samtidigt var jag lite tveksam i början och undrade hur något som inte gör ont kan bota något som gör ont. Man har väl en föreställning om att ont ska med ont fördrivas, säger Lena med ett skratt.

KAN ARBETA SOM VANLIGT

Lena är i dag helt fri från sina besvär och känner ingen smärta alls.

– För min del har resultatet varit otroligt. Jag kan arbeta precis som vanligt och jag känner mig inte orolig för att besvären ska komma tillbaka, gör de det så går jag bara och får behandling igen, säger Lena. ■

Det här är Bowenterapi:

Bowenterapin utvecklades av en australier som hette Thomas Bowen. Själva metoden går ut på att man med tummar eller fingrar stimulerar specifika punkter på kroppen; detta sker genom ett slags rullning över framför allt muskler och senor. Rullningen startar en vibration i kroppens vävnader, vilket bland annat medför en effektivare bortförsl av avfallsprodukter, virus och bakterier.



Agneta Lindblom.

Det här är tennisarmbåge:

Vid tennisarmbåge får man ont i muskelräsena på armens utsida, vilket kan bero på att man arbetat med händerna i enformigt läge eller att man överansträngt musklerna som sträcker fingrar och handled. Typiska symtom är att man får ont på utsidan vid armbåge och på ovansidan av underarmen, har svårt att gripa om saker, blir öm på utsidan av armbågen, har svårt att sträcka ut armbågen helt.