

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte
+45 33 31 54 44
www.charlottebech.dk

Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder til forebyggelse og behandling. Hun er desuden foredragsholder og forfatter til bestselleren 'Godt og sundt året rundt'.



Patienthistorie

Min første patient er en 33-årig kvinde, som gerne vil have et sundhedscheck. Patienten siger: Jeg fejler egentlig ikke noget. Men jeg har ondt over lænden, og det har jeg haft i mange år. Kan du hjælpe mig med at få det bedre?

Jeg svarer: Jeg kan godt hjælpe dig med det. Først vil jeg aflæse din puls. På den måde kan jeg finde ud af, hvad den grundlæggende årsag er til, at du har ondt over lænden. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med symptomerne.

Først og fremmest undersøger jeg patientens ryg og hele bevægeapparat systematisk for at udelukke, at denne patient fejler en sygdom, som kræver behandling med det samme. Det er ikke tilfældet her, så vi kan tage det roligt og se tiden an.

Dernæst aflæser jeg patientens puls for at finde ud af den grundlæggende årsag til, at patienten har ondt i lænden. Årsagen til symptomerne skyldes en skævhed i den øverste nakkevirvel. Dette påvirker hele rygsøjlen og gøre hele resten af rygsøjlen skæv. Det kan føre til smerter, stilhed og ømhed i lænden.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg kan se i spejlet, at min ryg er lidt skæv.

Hvis du fejler noget, bør du søge læge - enten din egen læge eller en læge med holistisk indgangsvinkel.

Jeg siger: Så længe smerterne kun er over lænden, er det ikke alvorligt. Men hvis du begynder at mærke smerterne stråle ned i benene, må du gå til læge eller på skadestuen med det samme. Jeg vil under alle omstændigheder anbefale dig at gå til din egen læge for at få taget et røntgenbillede af lænden.

Årsagsbehandlingen består i at få rettet den første nakkevirvel. Det kan man gøre gennem Atlas Frekvensbehandling. En effektiv behandling består i at få rettet den øverste halshvirvel (atlas). Det er meget vanskeligt at gøre korrekt, så det er vigtigt, at du finder en dygtig behandler, der ikke bruger ryk eller manipulationer, men i stedet anvender en mild og blid teknik, bl.a. ved hjælp af et pulserende apparat, som holdes ind på nakken i en bestemt vinkel.

Desuden vil jeg anbefale dig at styrke din ryg, så den kan gå i gang med at regenerere sig selv indefra. Nu og her vil jeg anbefale dig følgende faktorer, som vi ved har afgørende betydning for at styrke ryggen:

1. Akupunktur: Jeg vil give dig akupunkturbehandling med det samme her i dag. Erfaringen viser, at akupunktur hjælper nu og her ved smerter og spændinger i muskler og sener. Jeg bruger ikke mange nåle, men til gengæld vælger jeg de centrale punkter, så effekten er mere dybtgående. Akupunktoren sætter en proces i gang, som fortsætter de næste fem dage. Når du har fået akupunktur, er det derfor vigtigt,

at du i de næste fem dage drikker rigeligt med væske og sørger for at få rigeligt med hvile.

2. Svømning. Se om du kan komme til at svømme hver dag. Svømning styrker ryggen og er en type motion, som man kan udføre, selv om man har ondt i ryggen, for vandets vægtfylde er anderledes end luften, og derfor kan man føle sig næsten vægtløs i vandet. Det aflaster ryggen for kroppens tyngde og frigør ryggen til at bevæge sig mere naturligt. Svømning er desuden motion, hvor hele kroppen og alle kroppens muskler udvikles harmonisk, fordi de får lige meget motion på én gang.

3. Masser lænden om aftenen før sengetid, dvs. brug masser af opvarmet olie på lænden om aftenen før sengetid. Den mest virksomme olie til denne brug er kristpalmeolie (hedder på latin ricinus olie, og i folkemunde kaldes det for amerikansk olie). Man kan iblandt olien nogle dråber lavendelolie, f.eks. 1 dl amerikansk olie til 10 dråber lavendelolie.

4. Brug en rygbold. Det er en god idé at anskaffe sig en stor rygbold, som man kan bruge til at løsne op for musklerne i ryggen. Det kan man gøre ved at ligge på bolden. Desuden kan man sidde på bolden med rank ryg, når man f.eks. ser fjernsyn.

5. Hvile: Sørg for at få rigeligt med hvile. Hvil om eftermiddagen efter arbejde, liggende på ryggen med lukkede øjne i 10-20 minutter. G

lidt tidligere i seng hver dag, indtil du kan gå i seng omkring kl. 21,30. Begynd med at gå ti minutter tidligere i seng i to uger, efter to uger, kan du gå ti minutter tidligere i seng end det tidspunkt, og så fremdeles, indtil du kan gå i seng kl. halv ti. Undgå at være oppe om natten eller arbejde om natten.

6. Undgå forstoppelse. Hvis tyktarmen er fyldt med affaldsmateriale, kan det stå og presse på den nederste del af rygsøjlen og gøre smerterne i lænden værre. Man kan undgå forstoppelse ved at spise grød og tørret frugt, der har stået i blød om natten, som f.eks. figner, svesker, rosiner og abrikoser. Desuden er det vigtigt at drikke rigeligt med vand, spise fiberholdig kost og dyrke motion.

7. Gå med bare fødder. Om sommeren er det sundt at gå med bare fødder, specielt i sandet på stranden eller på græsplænen. (Pas på bier, hvepse, tidsler, flåter og hugorme.) Når fødder får lov til at bevæge sig naturligt uden restriktioner, har det en positiv virkning på ens holdning, på ryggen og hele kroppen.

8. Anskaf dig nogle fodvenlige sko. Der er meget få sko og støvler, som er fodvenlige. Det meste fodtøj er produceret udelukkende med sigte på udseende. Fodvenlige sko bør efterligne det at gå med bare fødder i naturligt terræn. Der er flere typer sko, der giver samme virkning på muskler og knogler, som hvis man gik på bare fødder ude i naturen. Det er specielle sko, som ingeniører har udviklet ved at analysere den måde, som det afrikanske naturfolk masai-erne går på. Denne type fodvenlige sko retter ryggen op og giver en god og sund holdning. Samtidigt bliver ømme muskler i ben, hofte, ryg og nakke afspændt, og mavemusklerne bliver stimuleret. Desuden fremmer disse sko venepumpen og styrker balanceevnen.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun kommer igen om to uger, for at se, hvordan det er

gået med ryggen og for at få svar på røntgenundersøgelserne.

Efterhånden som dine symptomer lindres og dine kræfter vender tilbage, kan vi begynde at se på andre aspekter af din livsstil, gennem bl.a. din kostplan, dine kosttilskud, din bolig, og dine vaner og rutiner. Desuden kan det måske blive nødvendigt, at du skal have tilført ekstra vitaminer og visse mineraler.

Generel viden Rygsmærter

er en meget udbredt lidelse. Omkring hver fjerde dansker har smerter i ryggen en gang imellem, og rygsmerter bliver mere og mere udbredt. De senere år har vi således set en tendens til, at flere unge og yngre voksne får rygsmerter. Der er mennesker i alle aldre og fra alle samfundslag, som har rygsmerter, men de fleste patienter med rygsmerter er mellem 35 og 55 år gamle.

Rygsmerter kan skyldes alt fra muskelinfiltrationer, over belastning af lænden til diskusprolaps. Rygsmerter kan variere fra mindre ømhed til stærke invaliderende smerter.

Mange mennesker oplever, at rygsmerterne kommer igen og igen, og nogle patienter har kroniske rygsmerter. Rygsmerter fører til et stort antal sygdomsmeldinger og invalidensationer. Derfor er det vigtigt at holde ryggen stærk og smidig. Man ved meget i dag om, hvad man kan gøre for at forebygge og behandle rygsmerter.

Rygsmerter kan i mange tilfælde skyldes en skævhed i den øverste halshvirvel (kaldet atlas). Når den øverste halshvirvel sidder skævt, vil det påvirke hele rygsøjlen og gøre hele resten af rygsøjlen skæv. Det kan føre til smerter, stivhed og ømhed i nakken, mellem skulderbladene, i lænden og resten af ryggen.

Det kan stamme helt tilbage fra fødslen. Når spædbarnet kommer

ned og ud gennem fødselskanalen, sker det som regel med hovedet først. Derefter kommer den ene skulder, og her kan nakken godt blive drejet skæv. Det behøver man ikke mærke noget til, før der er gået mange år, hvor der efterhånden kommer slid på de steder i rygsøjlen, som sidder i en skæv position. Sliddet kommer først og fremmest de steder, hvor der er skævheder. Det kan på længere sigt føre til smerter, stivhed og ømhed i lænden.

Motion for ryggen

Rygproblemer kan lindres og afhjælpes – det sker først og fremmest ved hjælp af motion og anden fysisk aktivitet. Paradoksalt nok er det vigtigste at styrke mavemusklerne. Det er, fordi en stor del af mavemusklerne hæfter på ryghvirvlerne. Motion og fysisk aktivitet styrker musklerne og gør led og sener mere smidige. Derfor er det vigtigt at holde sig i form og styrke ryggen. I hverdagen kan man cykle, gå og tage trapperne i stedet for elevatoren.

Andre motionsformer, som er gode for ryggen, er svømning, stavgang, cross training, gymnastik og yoga. Rygbolde og de nye farvestrålende hulahopringe med indbyggede små vægte er også velegnet. Vælg den motionsform, som du bedst kan lide.

Desuden har mange patienter gavn af at gå til fysioterapeut. Fysioterapeuter er bl.a. uddannet til at træne patienter i de specifikke øvelser, som hjælper mest på ryggen. Det er meget individuelt, hvilke øvelser der passer til hvilke patienter, for vi er alle sammen forskellige, men hos en fysioterapeut kan man få et individuelt tilpasset program.

Yoga-stillinger bør man være forsigtig med, hvis man har smerter i ryggen. Her er det bedst at konsultere en lærer i TM (Transcendental Mediation), som er uddannet i de oprindelige yogastillinger (Maharishi yoga asanas) – den gamle klassiske yoga, der er blid, let og uanstrengt.