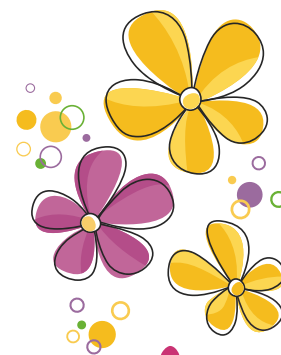


Naprapati kurerte betennelsen i beina:

– Endelig kunne jeg kaste krykkene!



Inger Helen hadde så vondt i beina at hun måtte bruke krykker. Verken medisiner eller fysioterapi hjalp, og hun var redd for å bli arbeidsufør.

TEKST OG FOTO: AGNETHE WEISSER

Da Inger Helen Haave (45) fra Lillehammer første gang kom til naprapat Cato Berger, var det på krykker.

– Jeg hadde betennelse i akilleshælen. Den flyttet seg stadig oppover, og etter hvert fikk jeg så vondt i leggene at jeg nesten ikke klarte å gå, forteller hun.

Hun kunne begynne å gråte av smertene når hun skulle kjøre hjem fra jobben som kokk på Montebellosenteret i Mesnali. Det gjorde skikkelig vondt å trække på clutchen.

– Da kan du tro jeg ønsket meg automatgir, sier hun.

Hjemme i eneboligen på Lillehammer måtte hun rygge ned trappen.

– Jeg grudde meg hver gang jeg skulle på do.

FRYKTET UFØRHET

Hos legen fikk hun sykemelding, betennelsesdempende medisin og en rekvisisjon på fysioterapi. Men Inger Helen ble ikke bedre.

– Etter to måneder sa fysioterapeuten: «Vi vet ikke hva vi kan gjøre for deg.» Jeg ble rådet til å reise på hytta og kose meg med rødvin. På hytta har vi nemlig ingen trapper, alt er

«Jeg ventet altfor lenge med å søke hjelp.»

på et plan. Der skulle jeg sitte helt rolig uten å røre meg.

Inger Helen ble bekymret.

Hva var i ferd med å skje?

– Jeg satt og tenkte på om jeg nå skulle gå fra å være en aktiv kokk med barn og trening til å bli arbeidsufør som 43-åring. Da ringte jeg til naprapat Cato Berger, forteller hun.

– Dette var på senhøsten 2012. Etter noen få behandlinger hos naprapaten, klarte Inger Helen seg uten krykkene. Men hun hadde ennå en lang og tøff vei å gå.

FLERE TEKNIKKER

– Først måtte vi stoppe betennelsen, forklarer Berger.

For å gjøre det brukte han en kombinasjon av ultralyd, trykkbølger og akupunktur.

– På grunn av betennelsen var det en tilvekst av blodkar i senene. Jeg brukte akupunktur-nåler, og ved hjelp av ultralyden kunne jeg se nøyaktig hvor jeg stakk dem inn og treffe i overgangen mellom musklene og senene. På den måten skrapte jeg bort blodkarene som skapte betennelsen, sier naprapaten.

Under behandlingen fikk Inger Helen beskjed om å bevege foten. Det var vondt.

– Og siden jeg er finnmarking, fikk nok Cato høre noen kraftuttrykk, sier hun smilende.

Da Inger Helen var kvitt beten-



RETTER OPP:
Inger Helen kjenner det godt når naprapat Cato Berger behandler henne.

nelsen, var det tid for manuell terapi. Hun hadde spenninger og knuter i føttene, leggene, hofteregionen og helt opp i korsryggen.

– Musklene var steinharde, forteller Berger som begynte med bekkenet og hofteregionen.

På grunn av smertene i føttene hadde Inger Helen begynt å gå skjevt.

– Jeg måtte rette opp bekkenet. Hvis bekkenet er skjevt, er grunnmuren for ryggen skjev, sier Berger.

BØY OG TØY

Hendene er naprapatens viktigste verktøy.

– Vi bøyer og tøyer. Noen muskler er blitt for korte. Vi mobiliserer, en teknikk der vi normaliserer bevegeligheten mellom ledd. Og vi finner frem til såkalte triggerpunkter og behandler dem, forklarer han.

Et triggerpunkt er et hypersensitivt punkt der smerten har sitt utspring. Så når naprapaten trykker på et slikt punkt, er det ikke akkurat behagelig. Han sier ikke Inger Helen imot når hun klager over at behandlingen gjorde vondt.

– Det er som med ugress i hagen. Går du over med gressklipperen, ser det greit ut med en gang. Men skal du bli kvitt problemet, må du rykke ondet opp med roten.

I ett år gikk Inger Helen til behandling hos naprapaten. Først en gang i uken, senere en gang i måneden. Etter noen måneder var hun tilbake i jobb – i første omgang noen dager i uken, etter hvert på full tid. Men hun er blitt klok av skade.

LYTTET IKKE


– Som kokk gjennom 25 år belastet jeg føttene. Og jeg lyttet ikke nok til signalene fra kroppen. Jeg ventet altfor lenge med å søke hjelp, sier hun.

Inger Helen har selv måttet betale for behandlingen. I motsetning til i Sverige har ikke naprapatene i Norge refusjonsrett.

– Vi har kjempet for autorisasjon og refusjonsrett i flere omganger, forteller Berger.

– Nå sist var helsedepartementets argument at vi allerede har andre profesjoner som gjør det samme – kiropraktikere og fysioterapeuter. På papiret kan det nok se likt ut, og vi bruker til dels de samme teknikkene. Men vi mener pasientene skal ha en valgmulighet.

Inger Helen er i dag helt frisk. Hun jobber, lever et aktivt liv og trener regelmessig.

– Nå tar jeg dessuten mye mer hensyn til kroppen min. 



HÅNDMAKT: Naprapat Cato Berger på Lillehammer er en av drøyt 400 naprapater i Norge. Han brukte flere teknikker for å få Inger Helen frisk igjen.

Dette er naprapati:

- Naprapati betyr å korrigere årsaken til lidelsen. Naprapaten bruker hendene for å utrede, undersøke, diagnostisere og behandle plager og skader i muskel- og skjelettsystemet som igjen påvirker kroppens nervesystem.

- Behandlingen tar sikte på å normalisere problemer i bevegelsesapparatet ved manuelle teknikker – blant annet massasje, tøying av

muskler og behandling av spesielle triggerpunkter.

- I dag er det over 400 naprapater i Norge. Alle er medlemmer i Norges naprapatforbund (NNF) og registrert i registeret over alternative utøvere i Brønnøysundregistrene.

*Kilder: Nifab.no
(Nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling)
og Norsk Naprapatforbund*

Kan kutte køer og kostnader

Muskel- og skjelettsykdommer er den vanligste årsaken til sykefravær i Norge. En svensk studie viser at behandling hos naprapat i en del tilfeller kan gi raskere lindring.

Studien er gjort på 78 pasienter som sto i kø for å komme til ortoped. De hadde vanlige, ikke altfor alvorlige muskel- og skjelettplager. Folk som var 100 prosent sykmeldt eller hadde røntgenforandringer, ble utelukket fra studien.

MINDRE SMERTER

Pasientgruppen ble delt i to. Den ene halvparten fikk ortopedisk behandling (operasjoner), den andre behandling hos naprapat. Både kostnadene og

den enkeltes helsegevinst ble kartlagt. Studien viser at pasientene fikk mindre smerter og bedre fysisk funksjon med naprapati enn med ortopedisk behandling. Dessuten var behandlingen hos naprapat mer kostnadseffektiv.

– Køene til ortopedisk behandling er svært lange. Når pasienten til slutt får time, gjøres det ofte inngrep som ikke er så effektive for plagen som det søkes hjelp for, sier forskeren bak undersøkelsen, Stina

Lilje, i en pressemelding fra Blekinge Tekniska Högskola.

Studien er publisert i Clinical Journal of Pain i 2014.

INGEN AUTORISASJON

Naprapater er ikke autorisert i henhold til helsepersonelloven, og pasientene får ikke refusjon fra trygdeordningen. Derimot er det flere forsikringselskaper som dekker utgifter til naprapatbehandling.

Da spørsmålet om autorisasjon av naprapater og andre

grupper helsepersonell var oppe i fjor, uttalte helseminister Bent Høie at en utvikling med stadig nye autoriserte grupper kan føre til en mer fragmentert og profesjonsdelt helse- og omsorgstjeneste.

– At enkelte av gruppene kan ha autorisasjon, godkjenning eller tittelbeskyttelse i et annet europeisk land, er ikke i seg selv noe avgjørende argument for at gruppen skal gis autorisasjon også i Norge, sa statsråden.

NESTE UKE: Lykke kan læres