

# AF HJERTET TAK FOR EN FORRYGENDE WORKSHOP

Gid den viden, jeg fik på workshoppen om arvæv efter kejsersnit, var kendt i det offentlige sundhedssystem. Gad vide, om det havde ændret min hverdag?

*Af Else Marie Andersen*

De findes - de gode og dygtige behandlere. Men hvorfor er det først i en alder af 63-64 år, at jeg møder dem, der kan hjælpe mig med mine bækkensproblemer?

Et spørgsmål, der rumsterede i mit hoved efter, at jeg i weekenden 9.-10. september var på vej hjem fra Fredericia, hvor jeg havde deltaget i Bækkensmerter.dk's årlige workshop. Et fantastisk initiativ, der gentages hvert år for foreningens medlemmer. Her er behandlere med forskellige indgange til bækkensproblemer inviteret til at vise deres viden og færdigheder i forhold til at afhjælpe bækkensmerter.

To kvinder havde meldt sig til at blive undersøgt af workshoppens otte forskellige behandlere, mens resten af deltagerne kiggede på. Derefter kunne vi deltagere skrive os på en liste hos hver af behandlerne for selv at blive behandlet.

Og sikke en øjenåbner. Igen. Jeg drog smertefri hjem.

## **Nye smerter dukker op**

I år var det anden gang, at jeg var med til foreningens workshop. Denne gang tog jeg afsted med et håb om at finde en vej til at lette en tilbagevendende smerte i mit højre sacroiliacaled (SI-led) og ikke mindst mit nyeste problem: Min lyskesmerte, der kommer i højre side, når jeg har siddet på hug. Efterfølgende gør det så ondt, at jeg kan ikke stå på mit højre ben i et halvt minuts tid. Det er smertefuldt - og vildt irriterende, når jeg nu er beriget med to vidunderfulde børnebørn, som jeg gerne vil lege med på gulvet.

## **Ar fra kejsersnit laver ballade**

Siden jeg - ved kejsersnit - fødte mine to ældste børn for hhv. 34 og 31 år siden, har jeg haft problemer med bækkensmerter. Jeg har brugt tusindvis af kroner hvert år - af egen lomme - på mere eller mindre heldejlige behandlinger.

Takket være behandlerne på foreningens workshop har jeg fundet ud af, at det formentlig er de to kejsersnit, der laver ballade. Arvævet fra dem trækker i muskler, sener og især i bindevævet, der blandt andet hæfter bagpå lænden lige omkring hvor SI-leddet er. Men jeg havde ikke drømt om, at det også er arvævet, der nu giver ballade i min højre lyske. Det var i hvert fald forklaringen fra osteopat Jens Gram, en af workshoppens behandlere.

En af workshoppens kiropraktorer, Niels Henriksen, satte min højre hofte på plads, og måske det også er en del af forklaringen på mine smerter bagpå?



*Smerterne flytter rundt i kroppen. Nu også i lysken. Det gør leg med børnebørn mere smertefuldt. Som fx at sidde i denne position, hvor Else Marie hygger sig med sit ældste barnebarn Villum.*

En anden behandler, der i år gav mig en særlig aha-oplevelse, var Magnus Pedersen. Han er manuel behandler, sports-, zone- og kropsterapeut og har været tilknyttet superligaens fodboldhold og ishockeylandsholdet. Efter hans behandling har jeg nu i fire uger ikke haft ondt i mit sacroiliacalet! Fantastisk. "Hvad er det, du gør, når du behandler?", spurgte jeg ham, mens jeg lå på briksen. "Jeg rydder op i kroppen. Lægger sener og nerver, hvor de skal ligge", lød hans enkle forklaring.

### **Et nervesystem ude af balance**

Og jeg kunne blive ved. Hver enkelt af de otte behandlere, der var med på workshoppen, har deres unikke tilgang til at behandle kroppens smerter. Men en ting er de fleste af dem enige om. Kroppen er en helhed. Du kan behandle en enkelt smerte, men hos mange af os, der var med til workshoppen, flytter smerterne rundt i kroppen.

Hvorfor?

Fordi kroppens autonome nervesystem lidt forenklet sagt er kommet ud af balance. Det sker, når du bare knokler på med en alt for travl og stressfyldt hverdag. Det var i hvert fald en af de pointer, jeg tog med hjem fra workshoppen.

Når kroppen værker og giver smerter, fodrer du den del af nervesystemet - det sympatiske nervesystem - der er klar til at kæmpe eller flygte. Det får populært sagt kroppen til at spænde op.

Når der er for meget aktivitet i det sympatiske nervesystem, vil der være for lidt aktivitet i det parasympatiske system, der får dig til at slappe af.

Nu bliver det lidt teknisk, men i den del af hjerne-stammen, der styrer det parasympatiske nervesystem, ligger der nogle nervekerner, populært kaldet Panodilcentret, fordi kernerne er med til at smertestille. Altså får du gratis smertestillende ved at stimulere det parasympatiske nervesystem, det der skaber kroppen i ro. Den forklaring har jeg hentet på Camilla Birkebæks hjemmeside. Hun berigede workshoppen med sin neurofaglige tilgang.

### **Forsøger at tøjle min "sæt-i gang-hjerne"**

Den forklaring giver mening for mig: Jeg får faktisk flere smerter, når jeg har alt for mange jern i ilden. Og nej, det hjælper ikke at meditere en halv time dagligt, hvis du resten af dagen har stress og skaber en hektisk hverdag, pointerede Jens Gram, da jeg forsigtigt spurgte, om ikke vi skulle have meditation på programmet til næste års workshop.

Således klogere forsøger jeg nu at tilrettelægge en hverdag, hvor jeg støtter mit parasympatiske nervesystem ved at gå en tur, meditere eller tage et hvil på sofaen. Jeg er også startet til yoga og arbejder dagligt på at tøjle min "sæt-i gang-hjerne", så mit sympatiske nervesystem ikke får alt for meget næring.

### **Tænk, hvis....**

Tænk, hvis jeg kan få en mindre smertefuld hverdag og samtidig spare nogle af de mange tusinde kroner, jeg i årevis selv har betalt for behandlinger af smerter, der startede i mit bækken, men som de senere år er begyndt at flytte rundt i kroppen.

Siden workshoppen har jeg tænkt: Gad vide, hvordan min hverdag havde set ud i dag, hvis jeg for godt 30 år siden havde fået behandlet og masseret mit arvæv efter kejsersnittet? Måske var det blevet mere smidigt uden at hive i sener, muskler og bindevævet i mit bækken? Nu må jeg reparere på det, så godt jeg kan. Og sidst men ikke mindst: Tænk, hvis den viden, workshoppen berigede os deltagere med, var en del af det offentlige sundhedssystem. Sikke mange smerter jeg - og de andre deltagere - formentlig kunne have sluppet for.

Tak for indsigten. Og tak til Bækkensmerteforeningens bestyrelse for at arrangere en forrygende og udbytterig workshop - hvert år.



*Selv det at sidde i sofaen og læse for børnebørnene kan give smerter i lysken hos Else Marie, der har bøvlet med bækkensmerter i mere end 30 år pga ar fra kejsersnit, der trækker i bækkens bindevæv. Fra venstre - Walter, Else Marie og Villum.*