



Mine gode erfaringer med Mensendieck træning og osteopati

Mit indlæg handler om min erfaring med Mensendieck gymnastik i forhold til bækkenproblemer og ikke mindst: Min positive oplevelse af behandling hos osteopat nu igennem godt $\frac{3}{4}$ år.

Jeg har haft en meget lang og snørklet vej gennem sundhedssystemet, og mødt mange mere eller mindre dygtige og kompetente behandlere. Desværre er der ikke plads til den meget omfattende beskrivelse af mit forløb her sammen med dette indlæg, men mit indlæg i sin fulde form kan findes på Bækkensmerter.dk's hjemmeside under "mit Bækkensmerter" – under "artikler" – herefter "Medlemmer fortæller". (Du kan også benytte dig af QR koden, der står nederst i artiklen)

*Af Eva Christensen, 74 år
Medlem af Bækkensmerter.dk*

Jeg har tidligere været medlem af foreningen, dengang den hed "Foreningen til Oplysning om Bækkenløsning" (FOB). Jeg var medlem fra dens start i 1988 til omkring 2000. For nogle år siden tog jeg igen kontakt til foreningen og fik tilsendt en stor informationspakke, som jeg gennemtrævede.

Min genindmeldelse i foreningen førte til, at jeg blev interesseret i at deltage i en workshop. Bl.a. for at høre mere om osteopati, som jeg via foreningen havde læst og hørt godt om. Jeg deltog derfor i workshoppen 2021. Det blev en øjenåbner for mig behandlingsmæssigt. Jeg fik indsigt i, hvad osteopati er, og jeg fik lov til at prøve på egen krop, hvad det kan være. Derudover var jeg så heldig ved frokosten at komme til at sidde ved siden af en kvinde, som havde kendskab til en osteopat i min egen by. Det førte til, at jeg i december 2021 begyndte behandling hos ham.



Jeg har igennem mange år anvendt Mensendieck-gymnastik, der går ud på at arbejde med kroppen på en måde, hvor man lærer musklerne omkring skelettet at kende således, at man opøver en god holdning og bruger kroppen anatomisk hensigtsmæssigt. Undervisningen foregår i lokale med helkropsspejle.

Mensendieck

Systemet er udarbejdet af lægen Bess Mensendieck (1862-1957), der oprindeligt var billedhugger, men som kom til at interessere sig for kroppens anatomi og fysiologi, fordi hun fandt, at mange af hendes modeller havde en dårlig holdning. Hun uddannede sig til læge og udviklede derefter sit system. Ikke alene, men bl.a. sammen med en læge, der forskede i, hvordan man kunne hjælpe poliopatienter til at genoptræne deres muskler. At lære Mensendieck vil sige, at man instrueres i anatomisk korrekt brug af musklerne via spænding, afspænding og åndedræt. Man lærer at løfte kroppen opad og modarbejde tyngdekraften. Man lærer at arbejde med de muskler og sener, der omgiver de led, der har tilbøjelighed til at fastlåse. Man får et redskab til at blive særdeles kropsbevidst til glæde for sig selv resten af livet. En kropsbevidsthed, der gør, at man kan fungere og bruge kroppen trods smerter og funktions-forstyrrelser.

Min Mensendieck-lærer fortalte mig om sin egen introduktion til systemet. Efter sin fjerde fødsel (som var engang i 1950-erne) oplevede hun, at hun ikke kunne komme ud af sengen. Kroppen ville ikke lystre. Så kom hendes svigermor på besøg. Hun var Mensendieck-lærer. Hun stillede sig ved siden af svigerdatterens seng og guidede hende, så det lykkedes hende at få samling på hofted, bækken og ryg og komme op. Derefter begyndte min Mensendieck-lærer at interessere sig for Mensendieck, og senere uddannede hun sig som instruktør i det.

Jeg følte nu, at jeg havde fundet en personlig træner. Hun var på én gang ihærdig og hensynsfuld. I dag ved jeg, at jeg på det tidspunkt havde mange fastlåsnings. Jeg havde prøvet at konsultere en kiropraktor, men det var for voldsomt for min krop på det tidspunkt. Men jeg lærte at holde sammen på mit bækken, når jeg skulle lægge mig og rejse mig, sætte mig og rejse mig, stå stille i køkkenet eller ved et busstoppested. Jeg lærte at passe på korsbensleddene, når jeg gik på trapper. Jeg lærte at arbejde med overkroppen, så den blev løftet opad og skulderbladene samlet på ryggen, noget der aflaster bækkenet og styrker musklerne helt inde ved skelettet. Man lærer at forbedre kroppen på løft og at bruge begge hænder, så man undgår at vride i bækkenet. Man arbejder med hoved og nakke, så nakken rettes op, og hovedet kan drejes frit.

Der blev talt om "gode" og "dårlige" smerter. De gode er dem, der opstår, når muskler og sener bliver rettet op og genoptrænet efter kortere eller længere tids passivitet. De dårlige er dem, der opstår, når man ikke kan tåle øvelserne. Det oplevede jeg f.eks. var tilfældet med mit overbehandlede venstre korsbensled og hofted; jeg måtte holde mig til at lave opspændende øvelser med de led.

Jeg gik der, til jeg havde lært det, jeg syntes, jeg havde glæde af. Og har brugt det lige siden. Det gjorde mig i stand til at klare mig nogenlunde i et begrænset socialt liv. Men jeg må også sige, at jeg i en lang årrække var nødt til at ligge ned mange timer hver dag. Og jeg havde mange smerter på grund af de ubehandlede fastlåsnings. Men jeg så ikke så dårlig ud. F.eks. gik jeg med meget rank ryg, for så snart jeg sank sammen, gjorde det mere ondt.



Osteopati

Mange år og forskellige behandlingsforløb senere kom jeg så i forbindelse med baekkensmerter.dk og blev opmærksom på osteopaten. På det tidspunkt var jeg i et stabilt behandlingsforløb hos en kiropraktor. Jeg har egentlig haft det sådan i årenes løb, at hvis jeg var i et behandlingsforløb, der virkede, har jeg ikke følt trang til at skifte. Men med det osteopati tilbød, indså jeg, at jeg ville have gavn af meget mere bløddelsmassage, end kiropraktoren havde i sit program. Og da jeg på forespørgsel hos en osteopat på workshoppen 2021 fik at vide, at der også indgår kiropraktik i deres behandling, var jeg klar til at prøve.

I december 2021 påbegyndte jeg behandling. Og har oplevet den, som det helt rigtige for mig. Jeg har fået behandlet bækken og bækkenbund på en måde, som jeg ikke har oplevet tidligere. At få behandlet bækkenled i bækkenbunden virkede fuldstændig logisk, da jeg først havde prøvet det. Osteopaten forberedte mig på, hvad han gjorde, ved at fortælle, at han går tæt på de ydre kønsorganer, men kun til kanten. Så jeg kunne bare gøre, som jeg plejer, når jeg får behandling: lukke øjnene, prøve at slappe af og lade kroppen tage imod.

Jeg har fået løsnet stramme muskler og ledbånd i bækkenskålene og fået rettet op på mavemusklerne. Hvilket bl.a. har medført ophør af noget træls inkontinens, der var kommet til i de senere år. Jeg har fået bindevævsmassage af gammelt operationsvæv (i årenes løb har jeg gennemgået tre operationer). Jeg har stadigvæk behov for at få løsnet stramme led, muskler og ledbånd rundt omkring. Men der er virkelig

kommet skred i fremgangen, og hvert enkelt behandlingskrævende sted bliver efterhånden behandlet så langt, som det kan lade sig gøre.



Jeg tilstår, at det har været hårdt og smertefuldt. Men den dybe glæde ved at opleve, at jeg er i gang med at få min krop tilbage, overvinder alt. Nu tror jeg for alvor på, at det lange behandlingsforløb kan få en ende og måske overgå til lidt serviceeftersyn en gang imellem i takt med at kroppen ældes.

Min konklusion i dag er, efter alt hvad jeg har oplevet, at osteopaten er den rette manuelle behandling for bækkendysfunktions-patienter. Og at Mensendieck-gymnastikken er et særdeles godt redskab til at understøtte kroppens heling og give mulighed for at leve så normalt som muligt.

Workshop 2022 i Fredericia

For fjorten dage siden deltog jeg i min anden workshop i Fredericia. Det var en rigtig god oplevelse!

Jeg er meget imponeret over de deltagende behandleres måde at gribe de to "cases" an på. Og jeg blev vildt glad for at høre, hvor mange bud der er på behandling. For mig at se, og jeg har været igennem

mange afkroge af dette, er der behandlere til enhver variation af bækkenproblemer. Så mangler vi bare, at sundhedsvæsenet for alvor får øjnene op for at bæk-kendysfunktion findes og kan behandles. For det vil være en kæmpe fordel for samfundet og sundhedsvæsenet selv.

Mit eget tilfælde taler for sig selv. Havde jeg haft mulighed for at blive behandlet korrekt allerede i 1973, tror jeg, at jeg kunne have klaret mig med nogle gange manuel terapi og den rette genoptræning. Jeg er heldigvis nået dertil (om alt går vel), hvor jeg ikke mere frygter som ældre ikke at kunne klare mig selv. At skulle være afhængig stok eller rollator.

Økonomien

Man skal ikke være professor i privathusholdningsøkonomi for at gennemskue, at det forløb, jeg har været igennem, har kostet rigtig mange penge. Og det, jeg har gjort, har bare været at kæmpe for min mulighed til glæde for mig selv, min familie og samfundet. Engang troede jeg på, at når man fejlede noget alvorligt i Danmark, så kunne man blive behandlet indenfor det offentlige sundhedsvæsen. Tiden kom til at vise noget andet.

Vi har klaret os. Med hjælp fra familien. Med overtrukken kassekredit. Med lån i huset. Men jeg har med smerte i sjælen undervejs tænkt på kvinder, der ikke har mulighed for at betale sig til behandling, transport, træningsbehov og andet.

I min tid var sundhedsvæsenet ikke gearet til det, jeg fejlede. Men der har alligevel været nogen, der kunne diagnosticere og behandle. Hvorfor det så alligevel, igennem så mange år, har været så svært at få kendskabet til bækkeninsufficiens udbredt i den medicinske verden på en måde, så diagnosen anerkendes og hurtigt udløser henvisning til behandling, skal jeg ikke gøre mig klog på.

Men med det udbud af behandling, der findes i dag, må man appellere til, at det hurtigst muligt kommer patienterne til gode i det offentlige sundhedsvæsens regi.

I efteråret 2021 hørte jeg om nogle kvinder, der havde anmeldt deres forsikringselskab, fordi de var ble-

vet nægtet økonomisk støtte til betaling af fysioterapi udført i forbindelse med skader/gener opstået i forbindelse med graviditet og fødsel. Klagerne førte til, at flere forsikringselskaber blev dømt til, i henhold til Lov om Ligebehandling, at efterbetale beløb, som kvinderne havde været berettiget til i forbindelse med deres udgifter til behandling.

Det er tankevækkende, at flere forsikringselskaber endte med at lægge sig fladt ned og selv så mange år tilbage i tiden, helt tilbage til 90-erne, og opsøge kvinder, der ikke havde fået udbetalt den forsikringsgodtgørelse, de havde været berettiget til. På mig virkede det, som om sagerne for alt i verden skulle dysses ned, for det er jo ikke verdens bedste reklame for et forsikringselskab, at man bevidst har omgået reglerne.



Godt kæmpet af de pågældende kvinder. Lad os håbe, at emnet bæk-kendysfunktion er på vej til at blive afmystificeret og får sin rette plads i sundhedssystemet.

For at finde frem til Eva's fulde tekst om hendes forløb, bedes du åbne din QR-læser på din smartphone. Holde den henover denne QR kode. Der kommer link frem, som du kan klikke på. Du havner så på Bæk-kensmerter.dk's hjemmeside lige, hvor artiklen ligger.

Hvis ikke du har en QR læser på din smartphone, kan du hente en sådan app gratis på henholdsvis Google Play eller via Apple store.

