

DET VIRKER FOR MEG

Er du, eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativ medisin? Da er dette DINE sider. Ta kontakt med oss. Din historie kan hjelpe andre. Adressen finner du nederst på siden.

Herlig å være på bena igjen!

Trebarnsmor Jennifer Fresnedi Hernando kunne knapt gå på grunn av bekkenløsning. En skreddersydd kombinasjon av ulike alternative behandlinger gjorde henne smertefri.



Tekst: Nina Bergersen

Foto: Petter Berg/HM Foto



i Oslo: De to trebarnsmødrene ble begge hardt rammet av bekkenløsning da de gikk gravide. Felles for begge er dessuten at de ble kvitt plagene ved hjelp av helhetsterapeutisk behandling.

Kroppen i vranglås

Bekkenløsningsplager er et problem som rammer mange kvinner under svangerskapet.

Behov for krykker, samt en

kropp som plutselig, midt på veien, nekter å gå, er ikke uvanlig. Mange gruer seg til å krysse trafikkerte gater i tilfelle det plutselig sier stopp halvveis.

Helhetsterapeut Nina Våbenø begynte på Norsk Høgskole for Helhetsterapi mens hun gikk gravid med sitt tredje barn. Hovedoppgaven hennes handlet om helhetsterapi som behandlingsform mot bekkenløsning. Hun behandlet ti klienter med ti behandlinger hver. Ni av ti ble bedre. Jennifer er én av disse. Den gravide kvinnen ble tidlig sykmeldt fra jobben og hadde vanskeligheter med å bevege seg ute.

– Jeg kom i kontakt med Nina da jeg gikk gravid med mitt tredje barn. Jeg var om lag fire–fem

måneder på vei og hadde store problemer og smerter, forteller Jennifer, som slet med bekkenløsningsmerter fra forrige svangerskap.

Hun hadde fått behandling hos fysioterapeut, men virkningen var kortvarig, og effekten kun lindrende der og da.

Rask bedring

– Jeg visste lite om helhetsterapi og var litt spent da jeg møtte til første behandling, innrømmer Jennifer.

Hun erfarte raskt at det var den rette behandlingsformen for henne, for smertene slapp taket, og hun kunne igjen gå normalt. Til dags dato har hun vært fri for plager, mer enn to år etter at hun fødte sitt tredje barn.

KROPP OG HELSE

Skriv til: Norsk Ukeblad, «Kropp og Helse», 0441 OSLO, eller



▲ **TRE BARN:** Bekkenløsning hemmet Jennifer sterkt mens hun gikk gravid. Nå kan hun igjen gå tur med barna Eldster Charlene (f.v.), Angela og Alicia.

Behandling med helhetsterapi blir tilrettelagt for hver enkelt klient.

– Helhetsterapi er som å ha mange verktøy i verktøykassen, forklarer terapeuten.

Når hun finner årsaken til problemet, har hun flere behandlingsmetoder, eller «verktøy», å ta i bruk. Å få harmoni i kroppen og flyt i energien er grunnleggende.

– I Jennifers tilfelle brukte jeg en kombinasjon av kinesiologi, akupressur, fotsonetarapi og øre-



FLERE METODER: Nina Våbenø kombinerer flere behandlinger for å skape balanse i kroppen. På benken ligger en fornøyd Jennifer Fresnedi Hernando.

akupunktur. Balansen i bekkenet ble gjenopprettet etter at det var satt ut av en skjevhet forårsaket av stramme muskler og en låsning i selve ileosakralledet, forklarer helhetsterapeuten.

En viktig del av behandlingen gikk også ut på å jobbe med meridiandrenasje, som betyr å massere kroppen langs energibanene for å få flyt i disse. Etter to behandlinger sier Jennifer at hun registrerte stor bedring.

Fra smerte til kos

De siste timene hos Nina ble Jennifer behandlet med øreakupunktur og massasje for å løse opp stram muskulatur i korsrygg, hofter og lår.

– De timene savner jeg, sier Jennifer. – Det gjorde godt å få løst opp stivheten i kroppen. Smertene i bekkenet hadde da avtatt, og jeg kunne bare nyte behandlingen med aromaterapi i avslappende omgivelser.

– Det er viktig å ha det litt godt også, skyter helhetsterapeuten inn.

For å slite med bekkenløsning kan tære på kreftene og humøret. Du blir hemmet i hverdagen, og den fine tiden et svanger-

skap egentlig skal være, blir for mange ødelagt.

– Jeg er evig takknemlig for hjelpen jeg fikk, og oppfordrer andre til å forsøke helhetsterapi, presiserer Jennifer med bena godt plantet på jorden.

nina.bergersen@hm-media.no

Dette er helhetsterapi:

Din historie og dine opplevelser er viktige i forhold til hvordan en helhetsterapeut jobber. Det blir utarbeidet en spesialtilpasset behandlingsplan ut fra samtale og innledende undersøkelse. Behandlingsformene omfatter blant annet kinesiologi, øreakupunktur, meridiandrenasje, fotsonetarapi og aromaterapi. Gå inn på

www.helhetsterapiforbundet.no for å finne en helhetsterapeut i ditt nærområde.

NESTE UKE: Craniosakralterapi mot smerter

Visste du at...

- Bekkenløsning er en naturlig del av svangerskapet? Bekkenet skal utvide seg og hormoner settes i sving slik at bekkenet forandrer seg for at barnet skal få plass på vei ut. For de fleste er dette uproblematisk, men rundt 20 000 kvinner rammes årlig av kraftige bekkenløsningsplager.
- Noen oppdager at de har bekkenløsning så tidlig at de ennå ikke har oppdaget at de er gravide?
- Jo tidligere en starter behandling, desto bedre blir resultatet og svangerskapet?

Er du plaget?

Landsforeningen for Kvinner med Bekkenløsningsplager (LKB) er en organisasjon som arbeider med å ivareta interessene til kvinner med bekkenløsningsplager. Les mer på: www.lkb.no, eller ring 24 10 24 00.