

polio

Nr. 2/2002 - 17. årgang

Tidsskrift for Landsforeningen for polioskadde
Tilsluttet Norges Handikapforbund



Senskader av polio

Erfaring med ulike behandlingsmetoder

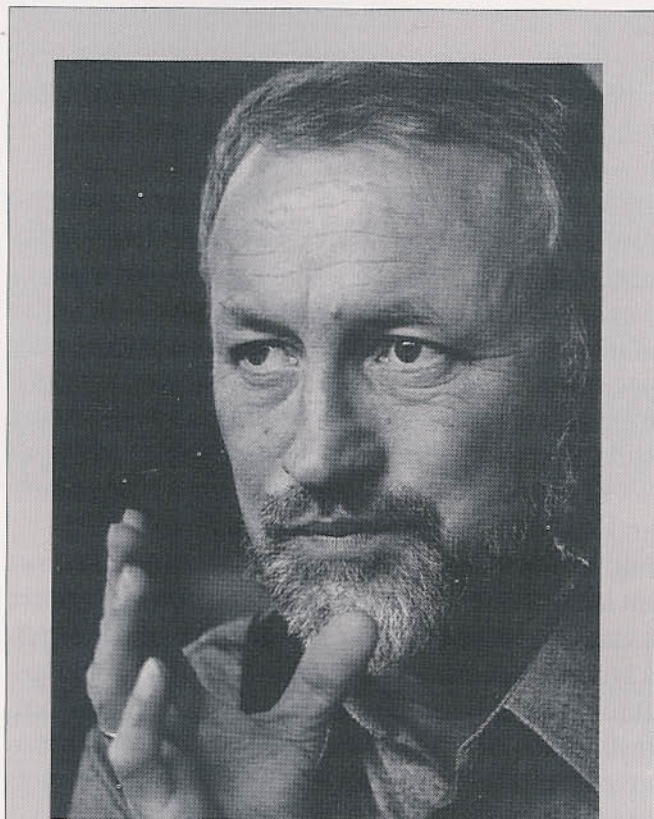
Gode råd om trening og behandling er nyttige å få. Helge Reistad har forsøkt en rekke løsninger på problemene, og han har fått lønn for strevet. Her deler han noen av sine erfaringer med *Polios* lesere.

Tekst:
Helge Reistad

Da jeg var to år gammel (i 1944), fikk jeg varige polioskader i venstre ben og venstre arm. I de senere år har jeg opplevd stadig lengre perioder med tretthet og "onter" både her og der. (Trettheten skyldes ikke bare senskader av polio, men også allergi mot hvete og melkeprodukter, og jeg har nå erstattet hvete med kornslaget "spelt" og kumelk med "rismelk", og kuttet ut sukkervarer.)

De siste tiårene er hele kroppen blitt mer og mer sammenklemt og stiv med dårlig, framoverbøyd kroppsholdning som resultat. Jeg har det siste året funnet ut at en viktig skuldermuskel i den "friske" høyre armen også har vært varig svekket. Jeg har derfor prøvd å øve opp de andre friske musklene som har måttet jobbe på overtid. **OG HAR KLART DET!**

I en alder av 60 år er det moro å erfare at det fremdeles er mulig å øve



Helge Reistad er 1. amanuensis i drama ved førskolelærerutdanningen, Høgskolen i Oslo. Han er teaterregissør, fotograf, fagbokforfatter og redaktør av fagbøker om teaterkunst og dramapedagogikk. Han har for 2002-03 fått et seniorstipend fra Høgskolen i Oslo.

opp muskler som ikke er varig skadet av polio.

Denne treningen er lagt opp av en fysioterapeut som er spesialist i medisinsk treningsterapi. Ved hjelp av lette vekter og mange repetisjoner har jeg sakte, men sikkert

økt blodsirkulasjonen i musklene, og har øvet opp styrke i de friske musklene, slik at jeg ikke så lett får senebetennelser og muskelverk. I samme slengen har jeg lagt til øvelser for de andre friske musklene,

særlig rygg- og mage-muskler, slik at kroppen ikke faller så lett sammen. Jeg går til akupunktør, som får fart på blodsirkulasjonen i spente muskelknuter, og etter det til kiropraktor, som setter ledd i rygg, nakke og hofte på plass.

Det mest spennende for meg, som i flere tiår har opplevd de fleste behandlingsformer, er osteopati (behandling av samspillet mellom skjelett/ledd og muskler/indre organer). Osteopaten ser hvordan ledd og ryggrad fungerer, og behandler gjerne muskelgrupper langt fra skadestedet for å rette opp skaden. Det kan være muskler på innsiden av hofteskålene som påvirker nederste del av ryggen, eller mage-muskler som påvirker brystkasse/lunger. I tillegg tøyser og strekker osteopaten muskler.

Når det gjelder å sette på plass ryggvirvler og ledd, blir kiropraktoren betraktet som Konge. Men etter flere behandlinger er det fremdeles ledd som ikke er kommet på plass. Musklene er for

harde. Da er det akupunktøren som kommer inn, og som får musklene til å slappe av med nåler, med eller uten strøm, og som får energien til å strømme fritt i kroppen. Fysioterapeuten har gitt varmebehandling, massasje og øvelser, supplert med ulike former for «elektronisk massasje» (interferense-strøm og rebox). Noen fysioterapeuter har også videreutdanning i å sette på plass ledd (manuell terapi). I forhold til disse behandlingsformene har legens pilleboks lite å stille opp med, selv om pillene kan lindre smertene en liten stund.

Det mest oppløftende til nå er at osteopaten har klart å få på plass et ledd i kraniebunnen rett ved den øverste nakkevirvelen. Hodet var forskjøvet til høyre, noe som gjorde at det ble drag i nakkemusklene, og ven-

stre skulder ble presset fram. Jeg synes det er helt utrolig at de kan behandle et ledd jeg knapt nok visste eksisterte, og med godt resultat. Denne siste behandlingen kalles kraniosakral-osteopati. Mye rart å oppleve på helbredelsens vei, bl.a. frigjøring av væsken mellom kraniet og hjernemassen ved forsiktig manipulasjon.

For en stund siden fikk jeg oppleve den mer brutale «vepsestikk-metoden», hvor det ble sprøytet en rekke ganger med desinfisert vann inn under huden på venstre skulder. Det kjentes ut som en vepsesverm hadde landet, smerten hogg tak, men ga seg etter kort tid. Dette utløste visstnok endorfiner - kroppens eget bedøvelsesmiddel - noe som gjorde at musklene slappet av etterpå.

Jeg er blitt utsatt for behandlingsformer som er ulike, men komplementære. Hver behandler har sin egen angrepsvinkel til problemet, men sammen kommer de et skritt videre i å lege kroppen, og jeg opplever mye spennende på veien til helbredelse.

Enda er det en del igjen før alt er på plass, og det koster penger, over 1000 kroner uka. Men så lenge det hjelper er jeg fornøyd. For å si det på nynorsk: «Det er von i hangande snøre».

Men hvor lenge har jeg råd til å betale for de behandlingsformene som jeg har funnet hjelper best, men som storsamfunnet ikke anser å være støtteberettiget på linje med skolemedisinen? Hva med dem som ikke har midler til å forsøke slike behandlingsmåter som det ikke gis støtte til?

Etter min lange erfaring med ulike terapiformer er min entydige anbefaling at politikerne må ordne med økonomiske tilskudd til alle behandlingsformer som kutter ned på sykpermisjonene og sykehuskøene, slik som osteopati, akupunktur, kiropraktikk og ulike former for massasje og medisinsk treningsterapi. Det er rett og slett god samfunnsøkonomi og et riktig verdivalg. Spesielt viktige er slike behandlingsformer for dem som lider av sykdommer uten særlig håp om bedring, slik som MS og senskader av polio.

*Med alternativ
behandlingshilsen:*

Helge Reistad

