

**Efter 25 år
är Anna-Lena
smärtfri!**

Jag hade glömt hur det känns att inte ha ont



Anna-Lena har fått ett nytt liv, ett liv utan smärta. Hon kan röra sig normalt och göra nästan vad hon vill.

För den som haft ont i 25 år, upplevt hur tillvaron blivit allt mer begränsad och nästan gett upp hoppet, är det nog så nära ett mirakel man kan komma. Så kallad balansering av atlas-kotan är det som hjälpt Anna-Lena. Metoden är inte vetenskapligt studerad och den är inte okontroversiell, men den har hjälpt henne. Och det är det viktigaste, tycker även Anna-Lenas smärtläkare.

Yle

Anna-Lena leker med hunden Sigge i trädgården. Hon umgås med vänner, bokat i aktiviteter, kan gå på stan och handla, bära saker. Tar nya kontakter. Hon gör en massa saker som hon inte har kunnat på 25 år.

– Jag har blivit en annan människa, gör sådant som jag förut inte kunde drömma om. Jag har fått tillbaka mitt liv, säger Anna-Lena Lindberg och ler lyckligt.

Solen strålar in genom köksfönstret i villan i Hönsinge utanför skånska Anderslöv. En av husets katter dásar behagligt i värmen, medan sällskapssjuka Sigge hellre snor runt benen på matte medan hon dukar fram en lækker sommarlunch.

Det är svårt att fatta att den här pigga och rörliga 43-åringen för bara ett år sedan var svag och svårt plågad av smärtor.

– Då var det inte mycket jag kunde göra. Hela min kropp var i olag. När jag gick ville högerbenet inte följa med; jag hade värk i nacken, ryggen och lederna, fingrarna domnade, liksom ena halvan av ansiktet. Syn och balans var dåliga och jag hade stora problem med magen, säger Anna-Lena och berättar att allt började med en bilolycka 1988.

Hon var 17 år, en glad och frisk tjej som tyckte om skolan och siktade på att syssla med skapande i någon form, eller att jobba med barn. Det var ingen allvarlig olycka. Anna-Lena satt i baksätet på en bil som körde in i en annan, det fanns inga bälten i baksätet och hon kastades lite framåt.

– Jag tog emot mig med handen, minns inte om jag slog huvudet i förarsätet. Men efteråt mådde jag illa och fick huvudvärk, så pappa körde mig till sjukhuset. Där sa de att det nog inte var så allvarligt, förmodligen hjärnskakning.

Anna-Lena hämtade sig och tänkte inte mycket mer på det hela. Hon började på förskollärlinjen och mådde ganska bra.

– Men när jag var ute på praktik märkte jag att jag inte orkade så mycket som jag borde när jag bara var 20 år. Fingrarna domnade och jag tappade saker. Jag gick till vårdcentralen och läkaren tyckte att jag inte borde jobba med barn när jag inte kunde lyfta eller ta i.

Blev allt sämre

Anna-Lena undrade vad hon skulle göra i stället. Hon hade ju utbildat sig och tyckte om att arbeta med barn. Men när hennes vikariat tog slut kunde hon inte längre arbeta inom barnomsorgen.

– Då började en karusell med sjukskrivningar, Försäkringskassan, utredningar och kurser hos arbetsförmedlingen.

1998 lyckades hon få komma till en smärtehabiliteringsklinik i Helsingborg. Där kände hon att hon blev tagen på allvar. Och hon fick en diagnos: whiplashskada.

– Jag fick prova olika behandlingar, träning i varmvattenbassäng och avslappning, och lärde mig mycket om att hantera min smärta. Det gick bra så länge jag var på kliniken och blev peppad. När jag kom hem var det svårare.

Successivt blev Anna-Lena sämre, utan att något särskilt hade hänt. Hon kämpade ändå på,

sökte jobb, gick alla kurser som erbjöds och hade den ena praktikplatsen efter den andra.

– Någon riktig anställning fick jag inte. Jag hade ingen trygghet och kände att "ska det vara så här?". Jag hade gått en datautbildning och 2006 bestämde jag mig för att starta eget. Jag började göra hemsidor. Det gick inte lysande, men jag fick några kunder och det stärkte mig mycket.

När hon kände sig mentalt starkare hoppades hon bli bättre i kroppen också. Men den dystra sanningen var att hennes symtom blev fler och fler. Sjukgymnastik, massage och akupunktur gav bara tillfällig lindring, och värktabletter ville hon undvika, så hon lärde sig att hårdna ut. En ljuspunkt var att hon fick kontakt med smärtläkaren Lars-Eric Bröddén.

– Han redde ut allt, skickade mig på olika undersökningar och konstaterade att de flesta av mina symtom berodde på smärtan i min kropp. Jag fick stort förtroende för honom.

I ungefär samma veva läste Anna-Lena om en kvinna som blivit hjälpt på Atlaskliniken i Stockholm. Hon blev intresserad och bokade en tid på kliniken, men när sedan många avrådde henne vågade hon inte testa utan avbokade. Så kom det sig att det dröjde ytterligare fem år innan Anna-Lena **Forts på sidan 96**



SMÄRTLÄKARENS KOMMENTAR:

En mild behandling som löser upp spänningar

Läkaren Lars-Eric Bröddén på Öresundshälsan i Malmö är specialiserad på ortopedisk medicin. När Anna-Lena Lindberg kom till honom första gången var hon i ganska dåligt skick.

– Hon led av långvariga nacksmärtor med utstrålning i armarna, tydliga tecken på diskproblem i halskotpelaren, hon hade värk i ländryggen och ner i benet. Som en biverkning hade hon tendenser till depression, vilket är vanligt hos patienter som haft ont länge.

Lars-Eric säger att långvarig smärta är ett komplext problem och att det därför alltid är svårt att säga hur pass mycket bättre en sådan patient kan bli med rätt behandling. Men han konstaterar att när han i dag undersökte Anna-Lena så var hon symptomfri.

– Hon har full rörlighet i nacken, hon har inte ont och det är jättebra! Om förbättringen beror på behandlingen hon fått hos Atlaskotan, eller på andra omständigheter kan jag inte uttala mig om. Hon mår bra och det är det viktigaste.

Lars-Eric Bröddén vill inte uttala sig om behandlingen som Atlaskotan ger, eftersom metoden inte är vetenskapligt studerad. Men han bedömer att behandlingen nog är ofarlig.

– Så vitt jag kan se är det en väldigt mild bearbetning av vävnaderna, det bör vara osannolikt att den kan framkalla någon skada. Det är någon typ av djupmassage. Och att massage löser upp spänningar vet vi. På så sätt kan man säkert få smärtlindring och även goda förutsättningar för en bättre position av nacken, vilket är mycket viktigt.

Text: LILIAN OTTOSSON

Bild: DAVID BERGSTRÖM

Teckning: LARS

ANDERSSON



Hos atlasterapeuten Heidi Johansson blev Anna-Lena smärtfri för första gången på många, många år.

Forts från sidan 96

nådde vändpunkten i sitt liv. En ny tidningsartikel var det som till slut fick henne att ta steget, i mars 2013. Då fanns en atlastlinik på närmare håll, i Gnosjö. Anna-Lena bokade en tid och tänkte att kunde hon bara bli lite bättre skulle det räcka.

Men dagen för besöket var hon så dålig att hon tvivlade på att hon ens skulle klara den tre timmar långa bilresan.

– Jag hade svårt att sitta, mådde illa, hade huvudvärk och en klumpkänsla i halsen.

Anna-Lenas sambo Magnus, och hennes mamma, följde med till Gnosjö. När de parkerade utanför kliniken kände Anna-Lena lättnad, fastän hon inte visste vad som skulle hända.

Plötsligt smärtfri

– När jag träffade terapeuten, Heidi Johansson, kände jag total tillit. Och när behandlingen började kände jag att det var på de rätta ställena. Det gjorde "skönt ont" och jag kände att något hände.

När Heidi efter ungefär en timme var klar bad hon Anna-Lena att resa sig upp försiktigt.

– Men jag märkte att jag inte behövde det. Jag kunde sätta mig rakt upp, hade inte ont och var inte yr längre, säger Anna-Lena och låter fortfarande förvånad.

När hon kom ut i väntrummet såg hennes sambo och mamma att något hade hänt.

– Jag hade färg i ansiktet, var rak i kroppen och gick utan att halta. Jag var helt smärtfri. Det hade jag inte varit på 25 år, så jag



ATLASKOTAN

Den översta halskotan, atlas, är formad som en ring och leder uppåt mot skallens nackben. Den andra halskotan, axis, har en topp som sticker upp i atlaskotan. När man vrider huvudet åt sidorna roterar atlas kring denna topp. Källa: NE

kom inte ihåg hur det kändes. Det var magiskt! Jag grät, och de andra också.

– Magnus har bara sett mig dålig och följt hur jag har blivit sämre. Vi träffades efter olyckan. Han har aldrig sett mig frisk, förrän nu, säger hon lyckligt.

Det har gått drygt ett år sedan första behandlingen och Anna-Lena har nu varit hos Heidi 7–8 gånger. Det har blivit några extra besök, eftersom Anna-Lena haft oturen att bli skadad två gånger.

Först halkade hon på en isfläck när hon var ute med Sigge. Och sedan, i höstas, körde en annan bil rakt in i sidan på hennes bil.

– Jag blev sämre, men inte alls som tidigare. Det räckte med en behandling för att jag skulle bli återställd. Jag vet inte hur det hade gått om jag inte hade träffat Heidi. Hon är min ängel! ■

Nästa vecka!

Enkel operation hjälpte:
Anna läcker inte en droppe

Massagen hjälper atlaskotan tillbaka till sitt naturliga läge

Heidi Johansson är atlasterapeut på Atlaskotan i Gnosjö och den som behandlat Anna-Lena Lindberg.

Hur vet man att atlaskotan är förskjuten?

Man kommer inte direkt åt kotan, men vi undersöker muskulaturen runt atlaskotan och uppåt mot skallbasen med fingertopparna. Den ena muskeln är ofta förlängd och den andra förkortad så att de skapar funktionsstörningar i nackleden. Snedbelastningen kan leda till sneda axlar och så vidare, vilket kan påverka stora delar av kroppen.

Vilka symtom kan det ge?

Huvudvärk, nackbesvär, ryggbesvär, magbesvär, cirkulationsbesvär, yrsel, trötthet med mera.

Vad innebär balansering av atlaskotan?

Balanseringen återställer atlaskotan till dess naturliga position, från att den har varit lite förskjuten i sidled eller roterad.

Återställningen sker i små steg när muskler och ledband som omger kotan blivit tillräckligt avslappnade.

Hur går behandlingen till?

Vi värmer först upp musklerna med infraröd värme. Därefter djupmasseras nack- och ryggmuskler punktvis med speciella vibrationsstavar.



Hur vet du att kotan har hamnat i rätt läge?

Det känner jag på muskulaturen när det känns lika på båda sidor av nacken.

Vilka resultat ger behandlingen?

Många upplever tydliga förbättringar, en del med en gång. Andra känner effekten efter några dagar eller veckor. Vid en kunduppföljning uppgav 74 procent att de inte längre hade några besvär inom minst ett av de områden de sökt hjälp för, till exempel huvudvärk.

Jag kommer ihåg en man som hade ont i ländryggen. Han åt en hög dos av smärtstillande medicin och hade gjort så i många år. När han kom tillbaka en månad efter behandlingen hade han tagit tre tabletter på en månad, tidigare tog han åtta om dagen.

Men allt beror ju inte på atlaskotan. Alla patienter blir inte av med alla symtom de har.

Finns några risker?

Egentligen inga. Vi gör inga vridningar, knäckningar eller manipulationer. Metoden är en typ av massage och vi behandlar bara muskulaturen.

Vilka ska inte behandlas?

De som är gravida, har allvarlig osteoporos (benskörhet) eller är stelopererade i nacken. Vid whiplashskada måste det ha gått minst två månader sedan skadan.

Vilken utbildning har ni terapeuter?

De flesta atlasterapeuter är även massageterapeuter. För att utbildas till atlasterapeut ska man ha utbildning inom anatomi, fysiologi och basmedicin samt lämplig kroppsterapeutisk utbildning. Därefter har vi atlasterapeutisk utbildning med både teori och praktik, behandlingar under handledning och examensprov.

Jag själv har basmedicinsk utbildning och sedan olika massageutbildningar. Atlantotemetoden upptäckte jag genom att jag själv fick behandling hos Atlaskotan för en whiplashskada och blev så bra att jag ville lära mig utföra behandlingen.