

# Mjukterapi har räddat min rygg

I femton år har Kicki haft ont i ländryggen. Men med hjälp av dornterapi är hon äntligen stark och smärtfri.

AV KRISTINA ROSENBERG FOTO: VIKTORIA DAVIDSSON  
 INFORMATION SID 121

**Kicki Gauffin** älskar att träna flera gånger i veckan men i många år har hon haft värk i ländryggen, särskilt efter motionspassen.

– Jag har en kota längst ner i ryggen som lätt hamnar snett. Jag har gått till naprapater, sjukgymnaster och kiropraktorer, först med gott resultat, men efter ett tag kommer värken tillbaka, säger Kicki Gauffin.

För drygt ett år sedan träffade hon **Åsa Norin**, som precis avslutat sin utbildning till dornterapeut. Kicki hade aldrig hört talas om metoden men tyckte att det vore spännande att testa.

– Det var en mjuk och behaglig behandling som inte alls gjorde ont. Inga häftiga vridningar och knäck som när man går till en kiropraktor. Kotan hamnade rätt ändå, säger Kicki.

Behandlingen fungerade över förväntan. Smärtan i ländryggen försvann efter första behandlingen. Efter ett halvår fick hon ytterligare en behandling, och effekten håller i sig.

– Jag har en ny känsla i ryggen, lättare på något vis. Jag tränar minst fyra gånger i veckan: step-up, zumba, body combat och spinning, men nu har jag inte ont i ländryggen längre efter ett pass.

## Dornterapi är ett samarbete

– Dornterapi är bra för dem som har ont i skelett och muskler. De vanligaste besvären sitter i rygg, axlar och höfter, säger Åsa Norin, dornterapeut i Bålsta utanför Stockholm.

Det är en mjuk manuell behandling, inga hastiga ryck utan bara långsamma tryck. Först ligger patienten



Dornterapeuten Åsa Norin har hjälpt Kicki med hennes krånglande ländrygg.

på rygg och terapeuten kontrollerar benlängden för att upptäcka eventuell snedhet i rygg eller bäcken. Sedan kan patienten sitta, stå eller ligga på mage.

– Jag känner först igenom fot-, knä- och höftlederna. Det är vanligt att bäckenet är snett. Då trycker jag försiktigt, och går sedan vidare till ryggraden. Hittar jag en kota som sitter snett trycker jag med tummen på olika delar av kotan. Behandlar jag nedre delen av ryggen ska patienten pendla med benet samtidigt som jag trycker. Behandlar jag övre delen av ryggen är det armarna som ska pendla. Rörelsen är till för att musklerna ska slappna av och inte vara i konstant spänning.

Samarbete och dialog mellan patient och terapeut är viktigt. Det ska inte göra ont. Terapeuten jobbar inte mot muskelspänningar, utan med dem. Många blir bättre redan efter första behandlingen, men de flesta behöver

gå ytterligare några gånger.

– Har man haft ett problem länge så vänjer sig musklerna vid det, och dras lätt tillbaka till ett felaktigt läge. Därför kan det krävas ytterligare några korrigeringar.

– Jag behandlar inte gravida, inte heller patienter som just tagit stark smärtstillande medicin, eftersom det är viktigt att kunna vara uppmärksam på smärtan, säger Åsa Norin.

Dornterapi är en gammal traditionell terapiform från södra Tyskland. För 30 år sedan började **Dieter Dorn** sprida den över hela Tyskland, där den nu är mycket populär. För fem år sedan flyttade den tyska terapeuten **Sabine Rudin** till Sverige och tog med sig terapiformen. Sedan 2007 utbildar hon dornterapeuter i Sverige. ●



– Terapi fungerade direkt. Efter första behandlingen försvann smärtan, säger Kicki.

**Kicki Gauffin**

**Ålder:** 58 år  
**Familj:** Man, barn och barnbarn  
**Yrke:** Administratör  
**Bor i:** Bålsta