

## Jag slapp min svåra ryggvärk med Dornterapi



– Massagen kan göra lite ont, men jag styr själv hur hård jag vill ha den, säger Elisabeth, som behandlas av Sabine Rudin.

Till slut blev Elisabeths långvariga ryggvärk så akut att hon måste sjukskriva sig.

– Tack vare Dornterapi är jag av med mina ryggproblem för gott, säger hon.

Av STINA HELMERSSON Foto: EWA STACKELBERG

**E**lisabeth Björkquist, 61, bor utanför Södertälje på en liten gård tillsammans med maken Yngve och en del husdjur. Hon är van att vara i farten, men de senaste åren har hon inte orkat. Haltande gick hon till jobbet och kämpade på trots smärtan i ryggen. Som specialutbildad förskollärare har hon ett rörligt arbete som hon trivs med. Men det blir väldigt besvärligt när man har ont.

– Jag har jobbat med barn i drygt 40 år. Dessutom har jag två egna barn så det har blivit mycket bärande och kånkande. Oftast har jag burit barnen på höger höft och det var där som problemen började, säger Elisabeth.

Det blev snedbelastning och förslitningsskador. Värken i ryggen tilltog och för ett år sedan blev det outhärdligt. Hon fick ryggskott och var tvungen att stanna hemma från jobbet.

– Jag hade hört talas om terapeuten **Sabine Rudin** i Södertälje och sökte upp henne för att få hjälp. Innan behandling-

en började kontrollerades benlängden. Elisabeths ena ben var väsentligt längre än det andra, ett tecken på hur sned hon var.

– Sabine känner igenom varenda muskel från nacken till tårna och det känns. Det blir tydligt hur spänningarna fortplantat sig genom kroppen. Det krävs en del jobb för att lossa på dem igen och få i gång musklerna. Hon trycker på varje koda medan jag står upp och pendlar med benen. Så släpper spänningen bit för bit. Sedan fortsätter hon att trycka högre upp medan jag pendlar med armarna.

### JAG JOBBADE IGEN EFTER EN VECKA

Medan Sabine masserade, knådade och tryckte förklarade hon hur Elisabeth själv kunde hjälpa till.

– Det lindrade smärtan och efter tre behandlingar slutade jag halta och kunde röra mig ganska bra. Jag behövde bara vara sjukskriven en vecka, sedan var jag tillbaka på jobbet, säger Elisabeth som fortsatte att gå till Sabine sammanlagt tio gånger tills hon kände sig riktigt rak, smidig och stark i ryggen. Det var första gången på många år som hon kände sig så pigg.

– Visst gör det lite ont under behandlingen men tack vare att jag själv är med och styr så gör jag inget som känns alltför besvärligt.

Massagen som avslutar är kraftfull.

– Efter en timme är jag ganska trött. Dagen efter är jag mörbultad.

Elisabeth som även har högt blodtryck och typ 2-diabetes har dessutom fått

hjälp med öronakupunktur. Hon har nu minskat på medicinen och blodsockret är stabilare.

– Även min man har haft ryggproblem och han har fått hjälp av Sabine. Nu gläder vi oss åt att känna oss pigga och rörliga så att vi kan njuta av vår gård och pyssla. Nu är det full fart, jag känner mig som 25 år igen! ■

### En enkel och effektiv terapi

Vid Dornterapi samarbetar terapeuten och patienten för att få kroppen rak, balanserad och rörlig. Patienten reglerar hur långt man går, hur mycket kroppen tillåter. Det innebär att man undviker att väcka försvar och motstånd i musklerna. Man jobbar inte emot muskelspänningar utan i stället försöker man lirka upp dem, säger terapeuten Sabine Rudin.

Genom att påverka bindväv, muskler och skelett blir kroppen rak.

– Bindvävens smidighet är viktigt för att leder, muskler och organ ska fungera optimalt. Därför är det viktigt att lossa på spänningarna och Dornterapi kan ge goda resultat, säger Sabine Rudin. Från ryggraden utgår nervtrådar till olika organ. Har man ont i nacken kan det bero på problem i till exempel bäckenet. Problemet försvinner inte förrän man rättar till hela kroppen.