

Ny og effektiv metode! Fjerner vonde arr med stål

– Jeg hadde følelsen av å ha en tennisball under armen, forteller Astrid Hanssen (54). Takket være den nye behandlingsmetoden Graston, er plagene borte.

Tekst: Bjørg Engdahl Foto: Egil Nordlien

Astrid Hanssen fikk brystbevarende kirurgi da hun ble operert ved Oslo universitetssykehus i november 2009. Etter fjerning av lymfeknuter, fikk hun cellegift og strålebehandling.

–Arret under armen grodde fint, og jeg fikk høre at jeg hadde et uvanlig pent arr. Her måtte man bare være fornøyd, tross alt, forteller Astrid.

Mer og mer plagsomt

Der lymfeknutene var fjernet, oppsto det innsøkk i huden. Etter hvert forsvant det fine arret lenger og lenger inn i armhulen. Det ble både ubehagelig og upraktisk.

–Det ble vanskelig å løfte armen, fordi arret strammet. Jeg fikk ikke barbert meg ordentlig under armen lenger, og selv om jeg ikke hadde lymfødemed, merket jeg at armen kjentes tung ut. Det mest plagsomme var likevel den konstante følelsen av å ha noe under armen. «Tennisballen» ble en stadig påminnelse om hva slags operasjon jeg hadde vært gjennom.

Kaos i fibrene

For snart ett år siden oppsøkte Astrid Oslo-kiropraktor Kristin Lien Selvaag for et annet problem hun sliter med, nemlig låsninger i overkroppen. Det var da Astrid tilfeldigvis ble introdusert for den nye behandlingsmetoden Graston-teknikk, som blant annet kan brukes på vonde og skjemmende arr.

–Jeg kjente at Astrids arr var veldig ruglete under hudoverflaten, noe som er ganske vanlig etter en operasjon. Etter

kutting av muskelfibre, hinner og sener, vokser ofte ikke fibrene riktig sammen i riktig retning. De blir sammenfiltrede og går på kryss og tvers over arret, forklarer Selvaag.

Ved å bruke et stålinstrument på arret og «skrape» fram og tilbake, glattes fibrene ut til tilnærmet opprinnelige form. De blir rettete, regelmessige og tøyelige. Slik blir også blodsirkulasjonen og bevegeligheten bedre i arrområdet.

Rask bedring

Allerede etter første behandling, merket Astrid at noe var annerledes. Tennisballen føltes svakere. Etter skrapebehandling nummer to kunne hun også se at venstre armhule så annerledes ut.

–Innsøkket ble mindre tydelig for hver behandling. Nå er arret så glattet ut at det nesten ikke er synlig lenger, sier hun fornøyd og løfter armen. Den bevegelsen hadde hun problemer med for få måneder siden. I dag kan hun kle på seg uten vansker og gjøre tøyøvelser hun har fått i hjemmelekkse uten å være hemmet av et stramt arr. Astrid kjenner også at hun puster bedre. Kiropraktor Selvaag ser at pasienten hennes har fått en rankere kroppsholdning. Symmetrien og likevekten er på vei tilbake.

–Ved operasjoner der vev og muskulatur er affisert, oppstår arrdannelser under tilhelingsfasen. Når vevet gror sammen og strammer på ulike steder, blir bevegelsesmønstret annerledes og gir redusert bevegelighet. Mange brystkrefterte

Graston-teknikk:

- Graston-teknikk har røtter i tradisjonell kinesisk medisin og oppsto på midten av 1990-tallet i USA, hvor den i starten ble brukt mot idrettsskader.
- Forskning viser at Graston-behandling av arr, skadet muskulatur, sener og hinner, gir raskere heling og sterkere vev.
- Metoden kan brukes mot mer langvarige tilstander som fibromyalgi, tennisalbue, akilles, smerter i nakken, brystryggen, korsryggen, bekkenet og lignende, og vil ofte gi redusert behov for antiinflammatoriske medisiner.
- I Norge fins det nå 20 sertifiserte Graston-terapeuter. Behandlingen inngår som en del av kiropraktorbehandlingen.

får dermed belastningssmerter. Noen er også engstelige for å bevege seg etter operasjonen og når de har vondt. De tror bevegelse hindrer en smidig tilheling, men det er jo stikk motsatt, påpeker Selvaag.

Hevede øyenbryn

Midt oppi gleden over å være kreftfri og ha god armbevegelse, er Astrid betenkt over mangelfull informasjon om seneskader av brystkreft fra helsevesenet side:

–Vi blir informert om depresjon, utmattelse, søvnproblemer og konsentrasjonsvansker. Men jeg hørte ikke noe om at



1. SKINNET KAN BEDRA:

–Et arr kan se fint ut på overflaten, men kan likevel være vondt og stramt, vet kiropraktor Kristin Lien Selvaag.

2. FEIL MUSKELBRUK:

Stramme arr gjør at mange brystkrefterte feilbelastar muskler og får vondt i nakke og skuldre. Astrid Hanssens armbevegelse er blitt normal igjen.

3. REDSKAP:

Graston-instrumenter.

4. MOTIVERENDE:

–Det er ekstra motiverende å kunne hjelpe brystopererte, synes Lien Selvaag.





GLAD OG KREFTFRI: Å slippe plager man har fått på grunn av kreftbehandling, betyr mye for livskvalitet og trivsel, vet Astrid Hanssen. Hun ble operert for brystkreft for to år siden.

arr kan være et problem eller at vi får vondter i kroppen og redusert bevegelighet i rygg og skuldre noe som igjen kan gi nakkeplager, sier Astrid.

Hun har tidligere tatt opp arrproblemene på kontroll, uten å få noe annet svar enn at «dette dessverre er noe man må leve med». Da hun merket god effekt av Graston, fikk både kreftlege og fastlege høre den gode nyheten om en ny behandlingsmetode.

–Den eneste responsen fra deres side var hevede øyenbryn, forteller Astrid.

–Mange brystkreftererte går rundt med mye større og verre arr enn meg. Hvorfor er det ingen i helsevesenet som viser interesse for eller informerer om mulige behandlingsmetoder? undrer

Astrid, som håper hennes historie i Bedre Helse kan bidra til at flere får hjelp.

Godt å vite om metoden

Så langt har hun fått åtte Graston-behandlinger, og hun merker selv når armhulen trenger en strekk. Denne dagen er det seks uker siden forrige kiropraktorbesøk, og Astrid får behandling for flere ting når hun først ligger på benken.

–Kiropraktorenes helhetlige behandlingstanke er noe jeg setter stor pris på som pasient. Man er ikke den samme som før når man har hatt en runde med kreft. Alt som kan bidra til å redusere små og store kroniske plager, har stor betydning. Bare vissheten om at det finnes en metode som hjelper dersom arrplagene

skulle komme tilbake, er beroligende, sier Astrid. Hun er nå tilbake i halv stilling som advokatsekretær.

Ikke smertefritt

I farten kan hun bare komme på én liten hake med Graston: Den er på ingen måte smertefri.

–Det er vondt som fy med dette stålet over arret, selv om det ikke er noen skarpe kanter. Særlig de to første gangene, kom det et par trønderiske kraftuttrykk. Heldigvis varer skrapingen bare noen minutter, og jeg får ispose på med en gang for å dempe smerter og hevelser, forteller Astrid som opprinnelig er fra Trondheim.

–Vi prøver å være så skånsomme som mulig og desensitivere området først ved å skrape lett. De neste gangene er det som regel mindre smertefullt, supplerer Selvaag.

Les mer på nett:
grastontechnique.com
Informasjon om norske behandlere:
Kontakt kiropraktor
Kristin Lien Selvaag
E-post: kristin@kiropraktorene.no

Senskader av brystkreft

- ✓ Hvert år får rundt 2800 norske kvinner diagnosen brystkreft. Mange får akutte og kroniske bivirkninger av behandlingen.
- ✓ Kirurgi og strålebehandling kan gi varige plager i brystvegg, arm og skulder på grunn av arrforandringer. Resultatet kan bli stivhet og smerter i arm og skulder og nedsatt funksjon.
- ✓ Mer skånsom kirurgi, brystbevarende operasjon og kun fjerning av vaktpostlymfeknutene, har bidratt til å redusere senskadene de siste årene. Forskning viser at regelmessige tøyningsøvelser til en viss grad kan forebygge plagene.

(Kilde: «Kreftoverlevende» av Sophie D. Fosså, Jon Håvard Loge og Alv A. Dahl, Gyldendal Akademiske 2009)



Tar både akutte og kroniske plager

Kiropraktor Kristin Lien Selvaag ser forbløffende resultater av Graston-teknikk – hennes nye behandlingsverktøy. Arr, akutte og kroniske skader i bindevev og muskler kan behandles.

–Vi påvirker dypt ned i bindevevet. Allerede etter andre behandling kan vi se om behandlingen har effekt eller ikke, forteller Selvaag som jobber ved Bjølsenklinikken og ble sertifisert Graston-utøver for ett år siden. Hun er en av de første i Norge til å få denne sertifiseringen.

Raske resultater

De seks instrumentene som omfattes av metoden, kan ved første øyekast minne om sykkel- og bilverktøy. I stedet dreier det seg om verktøy av spesialstål, nøye tilpasset kroppens anatomi og som kan reparere skadet bløtdelsvev, forebygge kroniske plager og avhjelpe plager som allerede er blitt kroniske.

–En av fordelene med behandlingen, er at man raskt ser resultater, ifølge Selvaag.

–Ved arrplager starter vi med to behandlinger i uken de to første ukene, og én til to behandlinger de to neste. Deretter er det pasienten selv som kjenner om og når det er behov for vedlikehold. For noen holder det med behandling et par ganger i året. Dette trenger derfor ikke bli noe evighetsbehandling, opplyser Selvaag. Hun legger til at uttøying og individtilpassede øvelser er en viktig del av behandlingen.

Lite forberedt

Selvaag har behandlet flere brystopererte og ser at arrproblemer og smerter er en fellesnevner enten kvinnene har fjernet brystet, fått brystbevarende kirurgi eller har rekonstruert nye bryster.

–Mange går rundt med store plager etter brystkreftoperasjoner og er lite forberedt på slike senskader. For meg som behandler er det veldig motiverende å kunne hjelpe, sier Selvaag.

Foreningen for brystkreftererte (FFB) bekrefter at mange medlemmer har senskader.

–Vi erfarer at ikke alle kirurger er like flinke til å informere om eventuelle senskader som kan oppstå, selv om de er flinkere enn før. Vi etterlyser også bedre informasjon om oppfølging og kontroller. Mange kvinner opplever at de ikke vet noe om oppfølgingen og rehabiliteringen de bør gjennomgå etter kreft, sier organisasjonskonsulent Eva Michelsen Ekroll fra FFB. ○



KALKUNPÅLEGG FRA PRIOR – SPENNENDE OG SUNT!



**NY
SMAK!**
Fra 1. februar

 **PRIOR**
GJØR LIVET LYSERE