

En värkande musarm och sjukskrivning blev varnings-signalen. Men smärtan blev allt värre. Till slut fick shiatsu-massagen Mauds svåra värk att ge med sig.

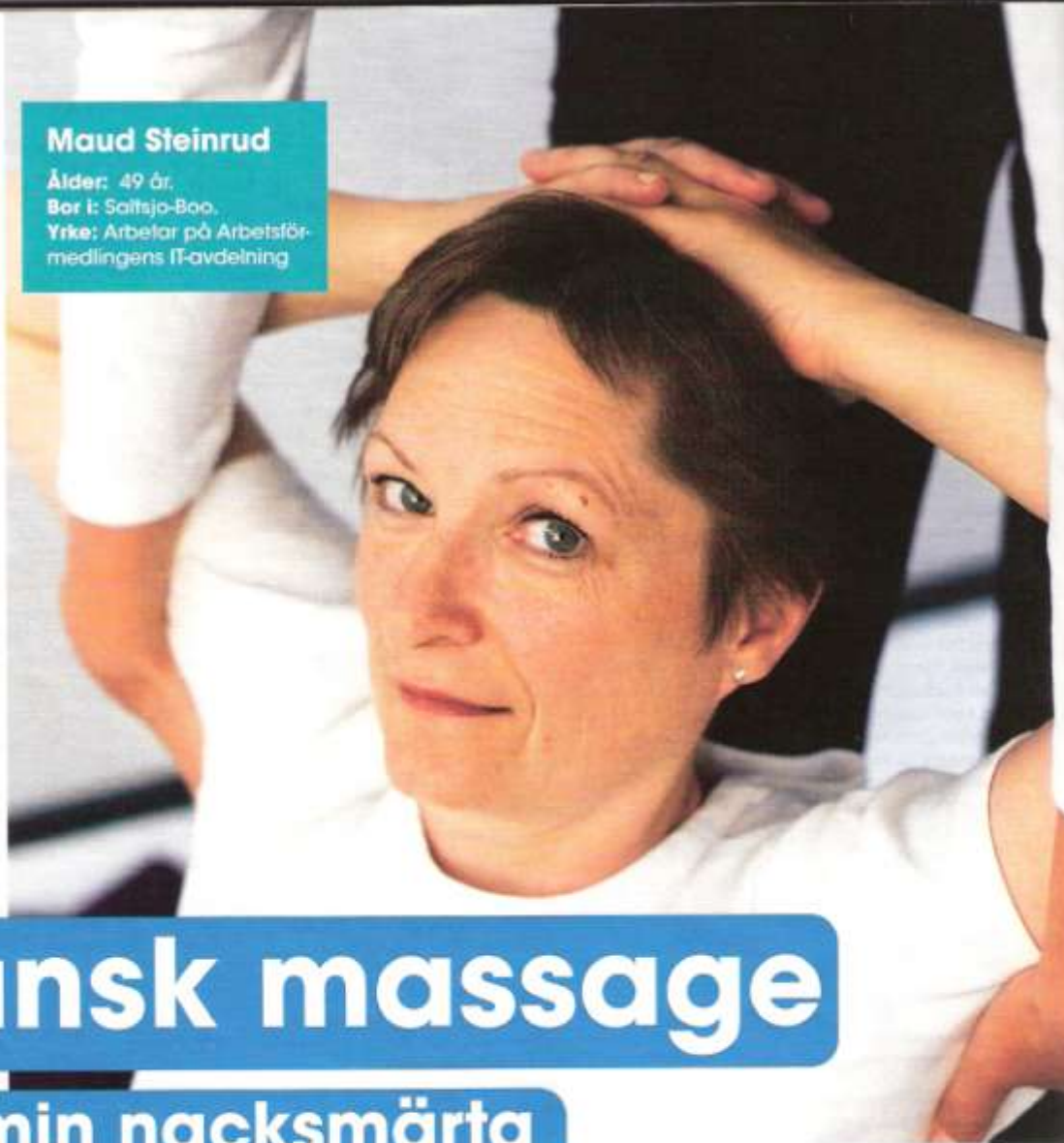
AV KRISTINA ROSENBERG
FOTO: LENNART DANNSTEDT
INFORMATION SID 105

Maud Steinrud

Ålder: 49 år.

Bor i: Saltsjö-Boo.

Yrke: Arbetar på Arbetsförmedlingens IT-avdelning



Japansk massage

botade min nacksmärta

Våren 2001 var stressig för Maud Steinrud, både på jobbet och privat. Det resulterade i att hon fick problem med smärta i underarmen, så kallad musarm. Men smärtan stannade inte där, efter ett tag spred den sig upp i skuldran och nacken. Till slut värkte det konstant. Maud hade så ont att hon inte kunde sova. I samma veva blev hon sjukskriven för utmattningsdepression.

– Stressen var ursprung till värken. Musklerna krampade så att nerverna kom i kläm.

Maud fick så småningom genom sin arbetsplats komma till stressinstitutet på Karolinska universitetssjukhuset i Solna. 2005 hade hon stressen under kontroll och började arbetsträna. Men värken var fortfarande kvar.

– Jag kunde knappt vrida på huvudet, säger Maud.

Samtidigt höll Camilla Olofsson på att avsluta sin utbildning till shiatsuterapeut. Hon behövde patienter att öva på, och fick komma till Arbetsförmed-

lingens huvudkontor, som var Mauds arbetsplats. Det var för tre år sedan.

– Sedan dess har jag gått hos Camilla varannan vecka, säger Maud.

Det tog lite tid innan behandlingen fick effekt och hon kunde gå ner i den djupa avslappning som krävs för att kroppens självläkande förmåga ska sätta i gång.

– Genom shiatsun fick jag en helt ny kroppskänedom. Jag började känna när jag spände mig. När jag blev medveten om spänningarna kunde jag också arbeta med avslappning. Efter sex månader kände jag en klar förbättring.

Och efter ett och ett halvt år kunde hon säga att värken i armen i princip var borta. Än i dag är armen en känslig punkt. När stressen slår till, då kommer värken tillbaka. Men direkt efter en behandling försvinner den igen.

Maud berättar att det i början var svårt att släppa på kontrollbehovet, att bara slappna av och överlåta sig i någon annans händer.

– Men just det har varit nyttigt för mig att lära mig. Det har varit också psykisk rehabilitering. I dag är jag både smärtfri och i balans, det psykiska blev en extra effekt helt enkelt!

Vad säger forskningen?

Ännu finns inte mycket forskning kring shiatsu. Men i december 2007 presenterade School of Health Care vid Leeds-universitetet i England en studie på shiatsu. Den var gjord på uppdrag av ESF, europeiska shiatsufederationen, och visar vilken effekt shiatsu har både kortsiktigt och långsiktigt på hur patienter upplever behandlingen.

Totalt deltog 948 patienter från tre länder: Österrike, Spanien och Storbritannien. Forskarna följde patienterna under sex månader. Studien visar att 70 procent av de patienter som led av olika smärttillstånd i början av studien uppgav att besvären minskat efter sex månader. Även antalet läkarbesök och intag av läkemedel minskade. ●



- Shiatsu har inte bara tagit bort min smärta. Den har förändrat hela mitt liv, säger Maud Steinrud, här tillsammans med sin massör Camilla Olofsson.

Shiatsu-terapeuten:

Terapin återställer energibalansen

Shiatsu bygger på den japanska massagen anma som inspirerats av både kinesiska och västerländska medicinkunskaper.

- Shiatsu betyder fingertryck, säger shiatsu-terapeuten **Camilla Olofsson**. Men vi använder även händerna, knäna, armbågarna och fötterna när vi behandlar.

Precis som akupunktur utgår shiatsun från att vi har energikanaler, meridianer, i kroppen. Vid obalans i energiflödet kan man få problem med smärta. I akupunktur arbetar man med vissa punkter som stimulerar flödet och skapar balans.

Samma punkter används i shiatsu, men där arbetar terapeuten ofta utmed hela meridianen.

Patienten ligger på en mjuk madrass på golvet. Terapeuten sitter bredvid och arbetar med tryck, sträckningar och mjuka justeringar, både stillsamt och mer dynamiskt.

- Vi börjar alltid en behandling med ett samtal, säger Camilla Olofsson. Jag vill sätta mig in i patientens levnadsvanor, hur hon sover, tränar, hur matsmältningen fungerar. Men också om hon har specifika besvär eller har genomgått en operation.

Hur ofta man går på behandling varierar. Har man ett specifikt problem kan det vara bra att gå en gång i veckan under en kort tid, sedan kanske varannan vecka eller en gång i månaden. En timmes behandling kostar 400-750 kronor.