

"Det var som at blive sig selv igen"

Almindelige bevægelser gjorde ondt i et helt år, efter at 52-årige Tina Kepka havde kastet sig ud i et hårdt crossfit-program. Kraniosakral terapi hjalp markant fra første behandling.

Hvor længe har du haft smerter i bevægeapparatet?

De begyndte, da jeg for et år siden havde sat mig for at give den en ordentlig skalle og gå i gang med at spise sundt, tabe mig og træne. Jeg har en del stillesiddende arbejde som selvstændig konsulent og har haft det i mange år som HR-direktør også, så nu skulle der ske noget. Jeg meldte mig til et ti ugers crossfit-forløb, og det var alt for hårdt for mig på den måde at gå fra 0 til 100 på ingen tid. Jeg er meget viljestærk, så jeg gav ikke op undervejs og ignorerede smerterne, jeg tabte mig også, men bagefter kom regningen. Bevægelser som at rejse sig fra en stol eller en seng, var smertefulde, jeg havde meget ondt i det ene ben og den nedre del af ryggen. Det er iskiasnerven, der er kommet i klemme, og jeg har også betændelse i akillesenen.

Hvad har du gjort for at slippe af med smerterne?

Jeg tror, at jeg må have lagt udbetalingen til en Rolls-Royce for akupunktur. Hverken det eller massage hjalp. Jeg har også været hos min læge, for jeg har aldrig

tidligere haft ondt nogen steder og er ikke indstillet på at leve med, at sådan er det, bare fordi jeg er blevet over 50 år. Jeg foreslog selv fysioterapi og fik en henvisning, men det hjalp ikke spor. Det var hårdt mod hårdt og gjorde faktisk ondt værre. Så hørte jeg om kraniosakral terapi, at det havde hjulpet andre rigtig godt, og besluttede mig for at prøve det hos Birgitte Dath i Charlottenlund.

Hvordan oplevede du første behandling?

Det var fjerlette berøringer, Birgitte brugte på hofte, korsben, lænd og ben. Det undrede mig lidt, at det skulle kunne hjælpe, og jeg spurgte for sjov, om det var superhealing, jeg havde fået – det er jo også noget med håndspåleggelse. Det var meget behageligt og afslappende.

Hvilken effekt havde den?

Overraskende tydelig effekt. Jeg havde fået min bevægelighed tilbage, det var som at blive sig selv igen. F.eks. kunne jeg rive blade sammen i haven. Før ville jeg have bevæget mig meget stift og langsomt, som en gammel dame, men plud-



selig kunne jeg gøre det igen uden problemer. Det hjalp ikke på betændelsen i akillesenen, den skal have en anden type behandling. Men det er en meget stor forbedring.

Vil du fortsætte med kraniosakral terapi?

Ja, jeg vil have flere behandlinger, foreløbig har jeg fået tre. Min plan har været først at få mit bevægeapparat normaliseret – og det er heldigvis ved at ske nu – derefter vil jeg gå i gang med træning igen. Efter et helt år med smerter vil jeg være meget omhyggelig med denne gang at finde noget, der er afpasset efter min form, og jeg vil gå meget langsomt frem. ●

Før ville jeg have bevæget mig meget stift og langsomt som en gammel dame