

Er du eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativ medisin? Skriv til Norsk Ukeblad, «Kropp og helse», 0441 Oslo eller nu-helse@egmonthm.no

# Enkel trim gir myke skuldre

**20 år med plager i nakke og skuldre holdt på å sette Gro Kvernenes (57) helt ut av spill. Enkel og rolig trening som får musklene hennes til å slappe av, ble redningen.**

TEKST: TINE HOLM FOTO: BRITT KROGSVOLD ANDERSEN

**D**et er mandag ettermiddag rett etter jobb, men Gro Kvernenes er ikke på vei hjem for å lage middag til seg selv og samboeren. I stedet er hun på full fart opp trappene til mensendieck-treningen på Storo i Oslo. Hun klarer seg ikke uten den ukentlige trimmen.

Er hun borte noen uker, stivner kroppen, og hun føler seg anspent og utilfreds. Men med det samme hun er i gang med oppvarmingen, kvikner hun til.

Mensendieck? Hva er det egentlig? Gro visste ingenting om denne treningsformen da fysioterapeuten anbefalte henne å prøve det. Nakke og skuldre verket, og hun var i laber form. Hun var sliten etter mye stress på jobben som formingslærer.

Lang reisevei gjorde heller ikke saken bedre.

Da hun kom seg på treningen, fikk hun vite at dette var en lavterskeltrim som passer for alle, særlig for dem som har hatt mye smerter, eller som ikke har beveget seg på en stund.

Etter et par timer med gruppetrim var Gro frelst, og det er hun fortsatt, mange år etterpå.

– Det er dette som passer for meg, sier hun fornøyd.

### Avspenning

Rolige, stabiliserende øvelser for hele kroppen. Det er det mensendieck er. Gro har til tider også slitt med vondt rygg, og også disse plagene er borte, takket være mensendieck-treningen.

– Jeg har lært å bruke kroppen på en annen måte, og jeg er blitt veldig bevisst på holdningen min. Nå merker jeg det med én gang hvis jeg ikke sitter riktig, eller glemmer å puste med magen.

Faktisk har jeg også oppdaget muskler jeg ikke ante at jeg hadde. Treningen virker også inn på resten av kroppen, for jeg er nesten aldri syk. Det er fantastisk, smiler hun.

– Gro er veldig flink, skyter mensendieckinstruktør Mari Nordeng (26) inn.

Hun har nettopp avsluttet timen med noen minutters avspenning på gulvet. Vekslingen mellom avspenning og spenning av muskler er sentralt i mensendieck.

Gro synes nettopp avspenningen er deilig. Da får hun en god ro i kroppen.

– Jeg kommer hit trett og sliten fra jobben, og går ut av døren mye mer opplagt. Ja, jeg føler meg som et helt nytt menneske, sier hun.

Blir hun sliten i skuldre eller rygg i løpet av arbeidsdagen, gjør hun noen små øvelser hun har lært seg, og unngår dermed nye belastningsskader.

### Ser hele personen

– Mensendieck er hjelp til selvhjelp. Det er dette vi gjerne vil oppnå; gi folk verktøy de kan bruke i hverdagen, forteller leder av Storo og Nydalen Mensendieck-fysioterapi, Ingrid Næss (49) (bildet).

– Kommer en person hit med en vond skulder, gjør vi først en undersøkelse hvor vi ikke bare ser på skulderen, men

på hele mennesket: Hvordan er jobben og hverdagen? Hvilke belastninger har personen totalt? Etter dette kan vi tilrettelegge treningen. I og med at det er små grupper, blir alle sett og ivaretatt, sier Næss.

– Jeg kunne aldri tenke meg å gå alene på et helsestudio, bifaller Gro.

Her blir hun korrigert hvis hun gjør noen feil, og fulgt opp på en helt annen måte.

### Stå, gå og sitte riktig

Stress gjør at mange går rundt med høye skuldre og glemmer å puste ordentlig, ofte helt ubevisst. Mensendieck-fysioterapeutene lærer deg bedre måter å sitte, stå og gå på. Det kan være krevende, for hjernen gjør ofte det den er vant til, og du kan lett havne tilbake i et feil mønster. Da er det bare å terpe og terpe for å få kroppen til å lystre nye kommandoer! Særlig de som har hatt smerter lenge, kan ha spent kroppen i angst for å få mer vondt, og trenger hjelp til å komme i gang med å bevege seg igjen.

► **VEILEDNING:** Instruktør Mari Nordeng (bak) sjekker at Gro Kvernenes gjør øvelsene riktig.

## Mensendieck

Bess Mensendieck var lege og utviklet denne metoden i 1910. Treningen består av enkle og rolige øvelser som hjelper deg å holde kroppen i balanse. Har du spenninger og/eller muskel- og skjelettplager, lærer fysioterapeuten deg hensiktsmessige måter å bevege deg på, slik at du blir mindre anspent i kroppen.

**Treningen kan være til god hjelp mot:**

- Smerter i rygg, hofter, knær, føtter, skuldre og armer.
- Artroseutvikling i kne og hofter. Øvelsene kan føre til at du kan utsette operasjon, eller være til hjelp etter operasjon.
- Bekkenbunnsproblemer, som smerter eller lekkasje.
- Kjevespenning og hodepine.
- Lungeplager som for eksempel kols.
- I tillegg får du bedre balanse, slik at det er mindre sjanse for at du faller og skader deg.

(Kilde: [www.mensendieck-fysioterapi.no](http://www.mensendieck-fysioterapi.no))



Hele to av fem sykmeldte er borte fra jobb grunnet muskel- og skjelettlidelser. Her er øvelser og tips for å unngå slike plager.

**1** Øvelse for musklene mellom skulderbladene og rundt skulderleddene: Stå som Gro gjør. Trekk skulderbladene bak og mot hverandre, og hold lukningen gjennom hele øvelsen. Beveg albuen sakte opp og ned, uten å heise skuldrene.

**2** Bruk setemusklene når du går! Det betyr at du skal kjenne at det jobbes i musklene i baken, og at det strekker på forsiden av hoftelddet for hvert steg. Dette forebygger stramme muskler på forsiden av hoftelddet. Dersom du sitter mye, kan musklene på forsiden av hoftelddene bli stramme.

**3** Magemusklene trenes effektivt ved at du ligger på ryggen, presser korsryggen ned mot gulvet og beveger bena rolig frem og tilbake fem-seks ganger.



**4** Hold korsryggen litt svai og løft brystet frem! Det gir god holdning, gunstig nakkestilling og rom for lungene til å puste dypt og godt. Tenk også på dette når du sitter.

**5** Trekk sammen musklene mellom skulderbladene, hold taket litt uten å heise skuldrene og løs ut. Denne øvelsen øker blod-sirkulasjonen til musklene mellom skulderbladene. Ofte er dårlig blod-gjennomstrømning årsaken til smerter mellom skulderbladene.

**6** Medisin for hele ryggen: Strekk deg frem i en svai og krum ryggen på tilbakeveien.



## Hjelp mot underlivssmerter

Mange kvinner har smerter i underlivet og bekkenet. Mensendieck kan redusere smerter og øke livskvalitet. Dette viser doktoravhandlingen til Gro Killi Haugstad, fysioterapeut og førsteamanuensis ved avdeling for helsefag ved Høgskolen i Oslo. Kvinnene i undersøkelsen ble merkbart bedre, men det var ingen lett vei: De måtte også bidra mye selv. Både indre og ytre stress kan øke smerte, og ett av målene var å få pasientene til å forstå hvordan kropp og sjel henger sammen.

(Kilde: [www.forskning.no](http://www.forskning.no))