



Tranbjerg
med små midler

Spændinger og spændinger gør folk syge

Stivheden blev så voldsom, at Bent Dalby havde svært ved at rejse sig og han kunne gå med tungeskræbet. Det var sådan, han kunne glænde, da han første gang henvendte sig i klinikken i Tranbjerg 11. juli.

Kim Haugaard sagde straks, at det ikke var leddegigt, bare ved at se mig gå. Da han så mine fødder, mente han, det er, fordi jeg er plattfodet. Det er jeg. Men det er ikke noget, jeg har været plaget af før, siger Bent Dalby.

Leggene - Hvad er forskellen på ortopedisk indlæg og din? Ortopædiolog Indlag Sø siger at rent op på skellet, og så skal derfor presse hals og mod benet. Jeg arbejder i stedet med musklerne og huden. Derfor er mine indlæg med stråbe, at den ikke står, fordi...

Kim Haugaard er 39 år og kommer på længere sigt fysioterapeut og balancetræner. Kim Haugaard er 39 år og kommer på længere sigt fysioterapeut og balancetræner. Kim Haugaard er 39 år og kommer på længere sigt fysioterapeut og balancetræner.

Af Jørgen Ballerup Hansen - Århus stiftstidende 26.8.02

Sundhed: Akupunktør i Tranbjerg opnår store resultater med små midler - Skævhed og spændinger gør folk syge

ÅRHUS: Kim Haugaard er zoneterapeut og akupunktør i Tranbjerg, men også, overraskende for de fleste, mand for et råd til folk, der bærer briller.

- Man bør tænke sig ekstra godt om, inden man køber briller med glidende overgang, siger Kim Haugaard.

- Den glidende overgang mellem to styrker er inden for så lille et område, så øjet hele tiden vil køre i en spænding mellem de to linser.

Resultatet kan nemt være, at øjets muskler - både dem i øjenhulen og de ydre øjnmuskler - syrer til. Der sker det samme som hos sportsfolk, der overbelaster deres muskler.

Og så er kimen til en ond cirkel allerede lagt, fastslår Kim Haugaard.

Han har specialiseret sig at afsløre, om det er spændinger, der ligger bag en række af de sygdomme og symptomer, hans patienter opsøger ham med. Og det er faktisk situationen i langt de fleste tilfælde. Endda når det gælder psykiske lidelser.

Psykisk mere sårbar

Men tilbage til øjet, der har travlt med at indstille sig mellem to linser.

- Øjet er i sådan et tilfælde udsat for stress. Det giver spændinger. På et eller andet tidspunkt kan de meget nemt gå om i nakken og påvirke hele personens kropsholdning og helbredstilstand, siger Kim Haugaard.

En tilsvarende form for spænding kan opstå, hvis ikke brillerne sidder præcist, som de skal på næsen.

- Og det er der mange briller, der ikke gør. Brillen glider ofte et lille stykke længere ned, og så er det allerede galt med afstanden til linsen. Derved stresses øjet.

-Jeg har hjulpet en kvinde med sådan en stress-tilstand. Hun har for seks år siden været udsat for et røveri og led endnu under et traume fra røveriet.

- Det var, som om røveriet havde givet hende et chok, der havde sat sig som et aftryk i hendes krop. Som om det var stivnet.

- Det viste sig, at hun fik det langt bedre, da hun holdt op med at bruge briller med slebne glas. Den stress-tilstand, brillerne havde holdt hende i, havde spillet ind på hendes psyke, så hun var mere sårbar, fortæller Kim Haugaard. Kvindens beretning kunne læses i Århus Stiftstidende i går.

Også fødder og tænder

Men det er ikke alene briller, Tranbjerg-akupunktøren er optaget af.

Han er generelt optaget af skævheder og spændinger i kroppen. Spændinger, der sætter sig og vokser til noget, der er større. Men som egentlig kan afhjælpes med små midler, hvis blot man får musklerne til at arbejde i den rigtige retning. Årsagen kan også findes i tænder og fødder. En af hans patienter, Bent Dalby fra Viby, lod avisen komme med til en konsultation. -Jeg har haft ondt over vristen og i benene til op over knæet i halvandet år. Jeg har både været ved læge og speciallæge og fik at vide, at det var leddegigt. Jeg har fået flere slags piller til at dæmpe smerterne, men det hjalp intet. Faktisk var smerterne og stivheden blevet så voldsom, så Bent Dalby havde svært ved at rejse sig og kun kunne gå med tunge skridt.

Det var sådan, han kom gående, da han første gang henvendte sig i klinikken i Tranbjerg 11. juli.

- Kim Haugaard sagde straks, at det ikke var leddegigt, bare ved at se mig gå. Da han så mine fødder, mente han, det er, fordi jeg er plattfodet.

Det er jeg. Men det er ikke noget, jeg har været plaget af før, siger Bent Dalby.

Skævhed i kroppen

Kim Haugaard forklarer, at han undersøgte Bent Dalbys vandrette linier i hofterne og konstaterede, at han var skæv. Den ene side var højere end den anden.

Han havde derimod ikke skævheder i hverken ryg eller nakke. Det - vurderer Kim Haugaard - kunne han ellers nemt have fået, men hans ryg er åbenbart så stærk, så han har undgået det

- jeg kunne hurtigt fastslå, at det handlede om en skævhed, stammende fra et rent fodproblem, siger Kim Haugaard.

På grund af sin plattfodet hed har Bent Dalby tillagt sig et drej udad i den ene fod.

- Det er et kompenserende drej for at holde balancen. Men over måske 10-15 år har det opbygget en voldsom spænding. Hans fod var helt anspændt og blålig. Formentlig fordi drejningen også har afskåret blodtilstrømningen, så han har fået blodsprængte kar. Han havde også hård hud i svangen, siger Kim Haugaard og peger på foden, der i dag har fået en sundere farve og ikke længere er så voldsomt hævet.

Haugaards diagnose:

For at rette op på skævheden og lette på spændingerne, fik Bent Dalby såler med cirka tre millimeter tykke indlæg i sine sko. Dels under svangen, dels ved hælen.

- Det stimulerer hud og muskler, men med så stor en skævhed vil det tage tid at rette ham op. Måske et år: Men indlæggene skal med tiden være tyndere Og tyndere, efterhånden som musklerne selv får kraft, så de: kan tage over og modvirke sænkningen i foden. Det er en proces, siger Kim Haugaard.

For Bent Dalby kom til klinikken i Tranbjerg, har han også søgt hjælp hos en ortopædisk fodlæge. Denne foreslog også indlæg.

- Men indlægget var en voldsom tyk klump, som jeg ikke kunne holde ud at gå med. Det lagde jeg hurtigt væk. Det havde ellers kostet 1000 kr.. Så er det svært at forstå, at et tyndt indlæg til 100 kr. hjælper langt bedre, siger Bent Dalby.

- Men jeg kunne straks mærke, at det blev bedre. Mine lægge var hårde som sten. Det har fortaget sig på få uger, selv om det ikke er helt godt endnu. Og det generer overhovedet ikke at gå med ind

- Hvad er forskellen på ortopædiske indlæg og dine?

- Ortopædiske indlæg forsøger at rette op på skelettet, og skal derfor presse helt op mod benet Jeg arbejder i stedet med musklerne og huden. Derfor er mine indlæg mellem en millimeter og tre millimeter, ikke tykkere, siger Kim Haugaard.

Mange årsager

Kim Haugaard bygger sin praksis på en lære, der kaldes posturologi - læren om kropps-holdningen, der er udviklet af neurologen Michel Marignan.

Læren er forholdsvis ny, men accepteret af universiteter i USA, Frankrig og Italien. Ifølge de danske tilhængere er læren mest benyttet af tandlæger eller speciallæger i øre-, næse-, og kæbeproblemer.

Spændinger i kroppen forklares ifølge posturologerne blandt andet ud fra overanstrengelse øjet. Andre årsager kan være kæbeleds-problemer, et skævt bid, dårligt tilpassede proteser, høje tandfyldninger, skjult betændelse eller platfodethed. Men også antidepressive midler og beroligende medicin, fysiske slag, allergi eller følelsesmæssige traumer, der alt sammen på længere sigt forstyrrer øjnene og balancen.

Kim Haugaards er 30 år og kom selv ind på helselinjen, da han dyrkede kampsport.

- Vi havde en lærer, der sagde, at når vi kunne slå folk ned, så måtte vi også kunne samle dem op igen. Det gav mig en interesse for kroppen fortæller Kim Haugaard.

Han har nu en uddannelse i zoneterapi, akupunktur og i posturologi. For ham giver filosofien bag posturologi en naturlig forklaring på mange sygdomme. For eksempel muskelgigt.

-Hvis man har en skævhed, vil musklerne automatisk spændes og derved stresses for at rette op på skævheden, så man ikke falder. Når musklerne stresses, syrer de til og bliver stive. Ganske som cykelryttere kender det. –Muskelgigt er en stresssituation, fordi man ikke kan orientere sig i sin egen krop. Derfor er musklerne på konstant overarbejde, lyder teorien. –Kalder du selv det her for alternativ behandling? -Nej, jeg ser det som ren neurologi og fysiologi med fokus på kroppens primære styremekanismer, nemlig øjne, kæbe og føddernes stilling, siger Kim Haugaard.

Tand-problem: Bid var fuldstændig skævt

Birgit Winther, Viby:

Jeg lider af osteoporose, knogleskørhed, og har haft syv sammenfald i ryggens knogler. Det har hver gang givet mig store smerter i flere måneder.

- Kim Haugaard kunne straks se, at mit bid var fuldstændig skævt, og at det skyldtes tandfyldninger i overmunden, der var for høje. Jeg kunne godt selv mærke det, og da jeg opsøgte en anden tandlæge end min egen, der havde ferie, kunne han bekræfte det. ’

- Jeg fik det rettet’ over to gange, og det hjalp. Det tog toppen af smerterne. Jeg kunne ellers næsten ikke komme ud af sengen. Jeg har endda en glidemadras.

- Jeg fik også nogle tynde indlæg i skoene. Det betød,

at jeg kom til at gå bedre. Det er ellers gået ud over min balance, hver gang jeg fik et sammenfald i ryggen.

- Mine mange brud har fået mig til at spænde. Det har Kim Haugaards behandlinger, der også omfatter akupunktur i ørerne, også hjulpet på. Samtidig har det hjulpet på nogle hvide pletter, jeg havde fået for øjnene. Min læge mente, at pletterne kom på grund af den stærke smertestillende medicin, jeg får. Det gav mig et uklart, flimrende syn. Det er også blevet meget bedre.

- Det er nogle meget væsentlige ting, han har hjulpet mig med. Alene det at kunne stå ud af sengen om morgenen og gå direkte ud og tage et bad, er fantastisk, siger Birgit Winther.

Øjen-problem: Nye briller gav ro

Inger Hansen, Tranbjerg:

- Jeg har haft problemer med voldsom hovedpine og rygsmarter i det meste af 20 år. Det er blevet værre med tiden, og skyldes formentlig blandt andet ensformigt og tungt fabriksarbejde. Men da jeg holdt med at arbejde for fire år siden, blev det ikke bedre.

- Til sidst kunne jeg næsten ikke holde ud at gå på grund af lænde- og iskias-smarter. Desuden har jeg haft utrolig meget migræne-agtig hovedpine, og når jeg sad og læste med mine briller med glidende overgang, kunne jeg blive svimmel og få kvalme, bare jeg drejede hovedet.

- Jeg har gået til mange undersøgelser. En speciallæge mente, jeg led af fibromyalgi. Jeg har også gået til fysioterapeut og i træningscentre. Men det er først efter, at jeg har fået fem behandlinger hos Kim Haugaard, at det virkelig har hjulpet.

- Det er ikke godt endnu, men jeg har det bedre. Han har givet mig akupunktur og massage og rådet mig til at skifte brillerne ud med læsebriller og almindelige briller. Det har jeg gjort, og jeg er forbavset over, så meget det har hjulpet. Han mener, at hovedårsagen til problemerne ligger i spændinger, jeg har haft i øjet. Jeg har nedsat syn på mit ene øje. Derfor mener han, at jeg har overbelastet det andet øje. Og da han lavede en test, hvor jeg lukkede øjnene, drejede hele min krop faktisk til venstre.

- Jeg tænkte, det her kan ikke passe. Men jeg har fået en helt anden ro i hele kroppen, og jeg har ikke mærket svimmelhed, efter jeg har skiftet briller.