

AF KARIN HEIDEMANN - OM MIT FORLØB MED SKULDESMERTER

Denne fortælling om mit forløb med skuldersmerter viser, hvorfor jeg ikke forsømmer enhver lejlighed til at anbefale Øfeldt Centret til familie, venner og kollegaer, der har smerter i ryg, skulder eller nakke.

Jeg begyndte at spille håndbold på motionsbasis, da jeg var 25 år. Efter 23 år og en del skader i fingrene, var jeg klar over, at jeg nok var blevet for gammel til at fortsætte. Jeg kastede mig i stedet over svømning og det med en så stor iver, at jeg fik en irriteret bursa (slimsæk) i skulderen. Jeg dæmpede smerterne med smertestillende medicin, men efterhånden var det ikke nok.

Tilfældigt så jeg, at Parker Institutet på Frederiksborg Hospital søgte frivillige forsøgspersoner med skuldersmerter. Jeg meldte mig straks og blev godkendt til deltagelse. Under forsøget, som begyndte i april 2011, fik jeg en blokade direkte i bursa, og derefter var der træning 3 gange ugentligt i 3 måneder. Smerterne aftog en anelse.

En gang om måneden blev styrken i skulderen målt, og ved en af disse målinger hørte jeg et smæld i skulderen, og så var smerterne tilbage med større styrke.

På grund af smerterne kom jeg til konsultation hos lægen på instituttet, her fik jeg igen blokader, som overhovedet ikke hjalp. Herefter blev jeg indstillet til operation, da lægen mente, at min sene i skulderen var flækket og skulle sys sammen. Under operationen i december 2011 på Bispebjerg Hospital konstaterede kirurgen, at min sene ikke kunne sys sammen. "Det var som at sy i smør", som han sagde. Der blev skrabt lidt af knoglerne for at skabe plads.

Herefter stod den på genoptræning af bevægelighed hos fysioterapeut. Træningen bestod i holdtræning 2 gange ugentligt og efter noget tid også hjemmetræning. Jeg var meget ihærdig med træningen, men efter 7 måneders træning var der stort set ingen bedring, tværtimod havde jeg igen smerter.

Min chef, der selv havde erfaring med Øfeldt Centrene anbefalede mig at prøve dette. Efter forundersøgelse i slutningen af september 2012 begyndte jeg træning 2 gange ugentligt efter et personligt træningsprogram.

Jeg var noget skeptisk, da jeg så briksene, hvor patienterne var fastspændt. Mine øvelser var små rotationer, og jeg tænkte, at det ville da ikke "rykke noget". Mine tanker blev gjort til skamme, og allerede efter 5-6 ugers træning var mine smerter blevet væsentligt reducerede og min bevægelighed meget større.

Løbende blev der gjort status over mine smerter og bevægelighed. Øvelserne blev justeret, og nye kom til i forhold mine fremskridt, og jeg fik efterhånden også øvelser til hjemmetræning.

Da jeg for et par måneder siden fik rygsmerter, tøvede jeg ikke et sekund med at få en henvisning til Øfeldt Centret.

Nu er mine skuldersmerter stort set forsvundet, og min bevægelighed normal. Mine rygsmerter er minimale, og jeg er ved at være klar til at slutte på Centret.

Jeg giver Øfeldt Centret mine bedste anbefalinger. Det er øvelser, der virker, og så gør det jo ikke noget, at der er en rar og lun stemning.

Før kunne jeg ikke få armen op, nu kan jeg næsten ikke få den ned af bare begejstring.



PATIENTUDTALELSER

- ▶ SØRENS RYGSMERTER
- ▶ SUSANNES RYGSMERTER
- ▶ ANNES RYGSMERTER
- ▶ THORKILDS RYGSMERTER
- ▶ PETERS RYGSMERTER OG DYSTONIA
- ▶ JANS RYGSMERTER
- ▶ MICHAELS NAKKESMERTER (WHIPLASH)
- ▶ JONAS' RYGSMERTER
- ▶ DORTES RYGSMERTER
- ▶ KARINS SKULDESMERTER
- ▶ MARLENES RYGSMERTER
- ▶ FREYA MED SPASTISK LAMMELSE
- ▶ JEPPE MED DISSEMINERET SCLEROSE
- ▶ THORDUR MED DISSEMINERET SCLEROSE (FILMKLIP)
- ▶ TOM MED DISSEMINERET SCLEROSE (FILMKLIP)
- ▶ BENN MED PARAPLEGI (FILMKLIP)
- ▶ CLAES MED TETRAPLEGI (FILMKLIP)
- ▶ KNUD MED PARKINSON (FILMKLIP)
- ▶ CARSTEN MED DISSEMINERET SCLEROSE

UDDANNELSE PÅ ØFELDT CENTRENE
Læs om Anders og om at være træningsterapeutlev
Læs mere her

DISSEMINERET SCLEROSE
Læs om hvordan Øfeldt-behandlingen kan hjælpe.

ØFELDT CENTRENE APS	Karlslunde	Rødovre
	Bjælkevængen 23	Mose Allé 8
	2690 Karlslunde	2610 Rødovre
	Tel.: 4615 2428	Tel.: 3670 6405
	Fax: 4615 5160	Fax: 3670 6406