

Skuldrene røg omsider ned

Da journalist Trine Pios bindevæv fik en tur, forsvandt smerter i lænd, baller og nakke. Skuldrene røg tre centimeter ned, og ryggen blev rank. Virkelig!

AF TRINE PIO

Med mange timer dagligt foran en computer har spændinger i nakke og skuldre i flere år været en træls følgesvend, ligesom stivhed og smerter i lænd og baller har været tilbagevendende plager. Jeg har tidligere fået behandlinger af en fysioterapeut, når jeg var voldsomt plaget, men det har kun løst kortvarigt op for spændingerne. Nogen langtidseffekt har det ikke haft.

FØR MASSAGEN:

En samtale og af med tøjet

Derfor glædede jeg mig meget til at teste bindevævsmassage og opleve, hvad fysioterapeut Katrine Wennerwald kunne udrette på sin klinik i Hørsholm. Forud for massagen havde hun og jeg en god snak, hvor hun spurgte ind til, hvilke problemer jeg havde med ryggen, om jeg havde haft deciderede rygskader, hvad jeg dyrkede af motion og så videre. Hun forklarede mig, hvad bindevævsmassage går ud på, og at hun tilpasser behandlingen til den enkelte.

“Bindevævet skal være smidigt som en silkehandske, men når vi over mange år gør en bevægelse på en bestemt og forkert måde, klæber bindevævet fast til musklerne som spindelvæv.”

Efter samtalen var det tid til at smide tøjet (på nær trusser og bh) – og – chok – fotografering, for Katrine Wennerwald ville gerne tage et før- og efter-billede af mig, så jeg med egne øjne kunne se, hvad massagen kunne udrette.

MASSAGEN:

Både blid og av for den

Min ryg og holdning blev taget i øjesyn, så hun kunne vurdere, hvor hun skulle sætte ind. Hun konstaterede, at min ryg krummede på den øverste del, og at hun ville arbejde med at rette min holdning op. Hun spurgte, om jeg som ung havde dukket mig, fordi jeg jo er en høj pige – og fordi mange års forsøg på at gøre mig lavere

netop kunne have låst mig fast i en forkert holdning. Og ja, jeg har da indimellem følt mig høj, så ubevidst har jeg måske nok gået og gjort mig en anelse mindre.

“Er du stresset i øjeblikket?” var hendes første kommentar, da jeg havde lagt mig til rette på briksen. Svaret var ja! Herefter trykkede hun mig mellem og rundt om mine bryster for at løse op for mit åndedræt. Det gjorde ikke ondt, men jeg var glad for, at hun var kvinde.

Hun kunne mærke, at en fysisk blokering

“Siden har jeg ikke døjet med skulderspændinger, og jeg har ikke været låst i lænden.

i nakken forhindrede mig i at trække vejret i bund, men efter et tryk på et bestemt punkt i nakken kunne jeg pludselig selv mærke, at min vejtrækning blev dybere.

Bagefter skulle jeg ligge med skiftevis den ene og den anden arm strakt ud til siden, hvorefter hun holdt min arm og trykkede på et bestemt punkt under den i et minuts tid. Av for den ... skreg jeg indvendig, men samtidig kunne jeg mærke, at hun havde fat et helt rigtigt sted. For varmen strålede ud i mine ømme arme og skuldre.

EFTER MASSAGEN: Imponerende resultat

Efter massagen følte jeg mig tung i kroppen og klar til en skraber, og jeg havde ikke de store forventninger til efter-billedet. Derfor blev jeg overrasket, da Katrine Wennerwald viste mig begge billeder, for det var tydeligt, at mine skuldre var roget tre centimeter ned. Min ryg



FØR:
Før bindevævsmassagen rundede ryggen, og skuldrene var trukket helt op i travlhed.



EFTER:
Efter bare en enkelt gang bindevævsmassage kan du fysisk se afslapningen.

var også blevet mere rank på den øverste del. Imponerende!

I ugen efter behandlingen var jeg lidt øm i lænden, men havde ikke nakke- og skulderspændinger, som jeg ellers plejer. Og ved de efterfølgende to behandlinger var det især lænd og baller, der kom under behandling. Og så var de tre behandlinger slut – desværre! For bindevævsmassage har gjort en forskel. Siden massagen har jeg ikke døjet med spændinger, og jeg har ikke været låst i lænden.

Om mit bindevæv ligefrem er blevet silkesmidigt igen, ved jeg ikke, men jeg føler mig løsnet og lettere! Og så er det skønt at vide, som Katrine Wennerwald sagde, at:

“Den holdning og de skavanker, du kom med, har du opbygget gennem 44 år, så når først dit bindevæv er løsnet, kommer du ikke tilbage som semi-krum agurk foreløbig.”

En gang bindevævsmassage hos Katrine Wennerwald varer 5 kvarter og koster 800 kr.

HVAD ER BINDEVÆVSMASSAGE?

Bindevævsmassage går ud på at løsne op for spændinger og få bugt med gamle skader og stramt arvæv. Det kan både handle om fysiske og følelsesmæssige spændinger. Og massagen kan både forebygge og lindre. I modsætning til almindelig massage er bindevævsmassage mere tryk og gnidninger på bestemte punkter end massage af myoser.



Katrine Wennerwald har 15 års erfaring som fysioterapeut og har arbejdet med bindevævsmassage i egen klinik i Hørsholm siden 2001. Livingposture.dk.