



Det här hjälpe

Av misstag blev Mia trampad på stortån för två år sedan. Det resulterade i en svullen, stel och ständigt värkande stortå. Först när hon fick en behandling med ortobionomi försvann värken.

AV IRENE AHLBERG FOTO: JANNIS POLITIDIS, AFTONBLADET BILD

Min värk i tån försvann på några minuter

En arbetskamrat räddade Mias tå från steloperation. Han grabbade tag i Mias tå och vred den försiktigt och hennes smärta försvann.

Att ha ont i en stortå låter ganska banalt. Kanske till och med snudd på lite löjligt. Men alla som någon gång haft det vet vad det innebär. Skärande smärtchocker vid beröring och molande värk mest hela tiden. Svårt för att gå. Nästan omöjligt att ha skor på sig.

Stortån är också nödvändig för balansen. När man har ont i den undviker man att trampa ner på den. Då belastas de andra tårna på fel sätt, liksom andra delar av foten. Så börjar de också göra ont.

Mia Ljungberg, 49, i Stockholm, fick problem med sin stortå för ett par år sedan. Av misstag blev hon trampad på sin högra stortå av en god vän. Det gjorde ont, men hon trodde att det skulle gå över.

Jag skulle antagligen ha tagit det lite lugnt, men jag tycker om att röra på mig och brukar promenera till jobbet. Så jag fortsatte med det, berättar hon.

Det gjorde mer och mer ont,

och efter ett tag fick hon a svårare att gå. Tån var öm o svullen, och kändes stel. Sko na klämde och hon började fö belasta foten för att avlasta s värkande stortå.

Ibland satt jag med fot upppe på skrivbordet, det lindi de lite, säger hon och skratt lite vid minnet.

Till slut stod Mia inte ut läre. Hon gick till en läkare o blev röntgad.

Han sa att det var artrc När jag frågade vad som fan att göra ryckte han på axlar och menade att "om det b värre får vi steloperera". Någ annan behandling fanns inte.

Mia gick hem och tänk "aldrig i livet steloperation" sitt jobb som studieorganisat på Axelsons gymnastiska ins tut i Stockholm kommer ho kontakt med många alternati behandlingar. Hon provade del, bland annat fotvård behandling. Tån kändes li bättre men långt ifrån helt br

Jag beklagade mig h mina arbetskamrater. De skrattade lite åt mig, min onda

Goda nyheter för dig med muntorrhet. Våldigt goda.

Stisal är en ny tablett med flera goda egenskaper för dig som lider av muntorrhet. Förutom att den är just god, visar tester att Stisal har en mycket

bra salivstimulerande effekt jämfört med andra alternativ. Tillsatsen av fluor och den tandvänliga sötningen är också av goda. Prova själv på närmaste Apotek!

ELLEM LÄKEMEDEL AB, TEL: 08 544 960 30. WWW.ELLEM.NU



Efter 90 sekunder släpper värken

ljeton. Men när rare hörde mig en ortobionomig hade faktiskt förut, men den i några av våra

senare kom lämes kontor. Han hennes tå, vred åt olika håll för värkfria läget och r tån i det läget i

via förundrad. utastiskt. Jag kunån tidigare, men ingen var stelrtbläst. Smärtan ppt, berättar hon. i gått cirka två år började göra ont, dan hon fick sin ehandling. Hon ande av sin tå lite mför allt när hon en skillnaden är och dag.

r jag ska göra och h håller tån i rätt . Sedan känns det

Strain and Counterstrain. Ortobionomi. De två krångliga namnen vittnar om att det finns två olika sätt att utföra den på. Den första, strain and counterstrain, är mer mekanisk med kontrollerande triggerpunkter, den andra, ortobionomin, mer inkännande. Men grunden och resultatet är desamma.

Metoden utvecklades av en amerikansk osteopat på 1960-talet, som "upptäckte" den när han lät en patient med svåra smärtor ligga en längre stund i en lite extrem ställning där han kände sig smärtfri.

När patienten återfördes till normalt läge förblev han till allas överraskning smärtfri. Metoden renodlades sedan, och

numera håller man den extrema och avslappnade ställningen i 90 sekunder.

– Anledningen till att man valt 90 sekunder är att det är just den tid det tar för hjärnan att omprogrammera sig. Tanken bakom ortobionomin är att det i första hand är i hjärnan som en omkoppling sker. Det är hjärnan som ska släppa taget om spänningen i det aktuella området, berättar **Henrik Hellberg**, zonteraapeut och homeopat med egen praktik i Stockholm.

Han är också lärare i zontterapi där ortobionomin ingår, vid Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm och tillsammans med sin fru bedriver han också en egen zontterapiutbildning på Öland.

– Ortobionomi påverkar rygg, leder, muskler och ligament. Den är en mycket lugn behandlingsform, inga snabba, överraskande ryck. Dessutom är den smärtfri. Vi söker ett läge där man är fri från smärta.

Det är i det läget som läkandet kan starta, fortsätter han.

De vanligaste tillstånden som behandlas är rörelseinskränkningar vid smärta, sjukdomar i rörelseapparaten, artros, artrit, muskelsmärta, benlängdsskillnader, whiplashskador och nackspärr. En bieffekt, som kommer alla kroppens organ till godo, är den aktivering av energiflödet som kommer i gång när spänningarna löses upp.

– Värk betyder dålig cirkulation och det påverkar hela människan, menar Henrik Hellberg.

De flesta märker en positiv skillnad redan efter en behandling och vissa behöver inte fler behandlingar. Men oftast krävs ytterligare några för att man ska bli återställd.

– Det är en otroligt enkel och effektiv behandlingsform. En del blir nästan chockade över resultatet. Vi tror ju ofta att ju mer komplicerat något är desto bättre. Men det stämmer inte alltid. □



Henrik Hellberg