

BARE MÅ HA:

Anne-Helen Steinsvik er blitt avhengig av å ta aquamassasje to ganger i uken. – Det gir meg en helt annen hverdag, sier hun.

Nytt
i Norge

Aquamassasje myker opp kroppen

Du beholder klærne på, legger deg inn i en maskin som minner om en solseng, trykker på en knapp – og vips, så får du den deiligste massasje av varmt vann. Etter bare 15 minutter går du ut av maskinen, myk både i kropp og sinn og fortsatt like tørr. Aquamassasje er navnet på denne velgjørende helsenyheten.



Tekst:
Ann Britt
Hangeraaas
Foto: Sigurd
Fandango

HJEMMETREPORTASJE

– 15 minutter i denne maskinen tilsvarer en time med vanlig massasje, sier Hilde Bredesen. Hun er fysioterapeut og den som har fått aquamassasjemaschinen til Norge.

– Jeg prøvde den tilfeldigvis på flyplassen i Amsterdam, og var solgt. Nærmere undersøkelser fortalte meg at det er gjort studier som viser at maskinen er effektiv som smerteterapi, og at spesielt revmatikere og fibromyalgipasienter har stort utbytte av den.

Ifølge en medisinsk studie i regi av The Rosomoff Comprehensive Pain Center i USA, rapporterte 65,5 prosent av pasientene om mindre smerter etter å ha prøvd aquamassasje. Tilsvarende erfaringer har smertepasienter her hjemme.

– Maskinen fjerner selvsagt ikke årsaken til smerten, men kombinasjonen av massasje og varme gir øyeblikkelig lindring, sier Hilde. Hun forteller også at personer uten noen revmatisk lidelse, som bare sliter med stiv og øm muskulatur, kan ha stort utbytte av den spesielle massagen.

Aquamassasje-maskinen ser ut som en solseng. Du legger deg på magen og drar et lokk over deg, så bare hodet stikker ut. Behandlingen foregår ved at varmt vann i et lukket system masserer deg fra under fotsålene og opp til nakken, på tre sider samtidig. Du kan selv dirigere styrken på vannstrålene og så kommandere maskinen til å ta ekstra godt der du har mest vondt.

Maskinen er foreløpig ikke tilgjengelig overalt i Norge, men Hilde jobber med å få den ut både til helsesentre, butikkssentre og andre steder der folk ferdes.

Et pusterom fra smertene

– Helt fra jeg fikk psoriasisleddgikt, har jeg vært på konstant leting etter noe som kunne gi meg et pusterom fra smertene. Nå har jeg funnet det, sier Anne-Helen Steinsvik (49) fra Skedsmo.

– Jeg fikk diagnosen i 1996. Siden den gang har sykdommen styrt livet mitt. Den har gjort meg uføretrygdet og ført til en hverdag med smerter og stivhet. Mas-

Fakta om AQUA-massasje

- Aquamassasje er et alternativ til hydroterapi, varmebehandling og massasje, og bidrar til å fremme blodløpet og motvirke smerter og stivhet.
- Maskinene finnes i dag i 59 land i hele verden.
- Pris for 15 minutters behandling er 200 kroner.
- På www.aquamassage.no kan du lese mer om metoden. Der finner du også en oversikt over hvor du kan prøve den.



▲ **EFFEKTIV:** Ifølge fysioterapeut Hilde Bredesen er 15 minutter med aquamassasje like effektivt som en times vanlig massasje.

sasje og varme er det eneste som gir lindring. Jeg har vært på flere behandlingsreiser til Tyrkia, og det har gjort veldig godt. Men etter noen uker hjemme i kulden har smertene kommet tilbake. Jeg har vært på desperat leting etter et produkt eller en metode som kan hjelpe meg i hverdagen her hjemme, sier Anne-Helen.

– Denne skulle vært på blå resept, legger hun til og peker på maskinen ved siden av seg.

– Etter at jeg prøvde den første gang i høst, er jeg blitt avhengig. Nå legger jeg meg inni den 15 minutter to ganger i uken. Jeg blir mykere, smertene reduseres vesentlig, og da sover jeg også bedre. Summen er en klart forbedret livskvalitet, sier hun. ♦

ann.britt.hangeraas@bm-media.no