

DET VIRKER FOR MEG

Er du eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativ medisin? Skriv til Norsk Ukeblad, «Kropp og helse», 0441 Oslo eller nu-helse@egmonthm.no

Ny metode!

Spyler vekker smertene

Solvår Hegge (46) trodde hun måtte gi opp karrieren på grunn av kraftige nakke- og ryggsmertner. Så prøvde hun aquamassasje.

TEKST: MARTA HOLSTEIN-BECK
FOTO: JUNE WITZØE

Solvår har alltid vært travel. Som lingerist tatoverer hun permanent sminke. Dette innebærer at hun sitter mye i ro. Muskler i nakke og rygg blir spente når Solvår sitter i dyp konsentrasjon. Hun har alltid jobbet for seg selv, og da er det ikke tid til pauser eller egenmeldinger. En normal arbeidsdag strekker seg til langt på kveld.

Tidligere pendlet firebarnsmoren mellom Oslo og hjemstedet Mosjøen. I tillegg var det oppdrag både i Bodø og Trondheim. Stresset og det høye arbeidstempoet førte til at musklene i nakke og rygg verket.

Massasje gjorde vondt

En morgen våknet Solvår uten å kunne bevege hodet. Hun måtte få legehjelp for å komme seg ut av sengen. Med resept på smertestillende tabletter reiste hun på jobb igjen. Medisinen ble helt nødvendig for å kunne jobbe. Hun forsøkte akupunktur, klassisk massasje, kiropraktor og fysioterapeut, men det ble ikke bedre.

Jeg hadde så vondt at jeg ble redd for å bli massert. Jeg ble svært anspent, og hverken kiropraktor eller massør klarte å myke opp musklene mine, forteller Solvår.

Hun var redd inntekten hennes skulle forsvinne. Vendepunktet kom da Solvår oppdaget aquamassasje på helse- og beautymessen i Oslo Spektrum.

Jeg skjønnte med en gang

at dette var noe for meg. Jeg turte å la meg massere fordi jeg hadde kontrollen over maskinen selv. I tillegg var effekten god. Jeg følte meg rolig og avslappet etterpå, og var fast bestemt på at dette skulle jeg prøve flere ganger, sier hun.

Smertelindring

Hilde Bredesen (bildet) er fysioterapeut og har agentur på aquamassasje i Skandinavia.

Jeg har prøvd mange ulike massasjetyper, men dette var helt spesielt. Jeg kjente med en gang hvor effektivt det var, sier Hilde.

Massasjesengen ligner på en solariumseng, og du masseres med vann fra mange små dusjhoder. Du beskyttes av en plastduk, og er derfor påkledd og helt tørt under behandlingen.

Hilde forteller at 15 minutter aquamassasje tilsvarer én time klassisk massasje. Fordi du i tillegg slipper å kle av deg, er dette definitivt en metode for folk på farten.

Før jeg begynte med dette var jeg bedriftsfysioterapeut, og jeg har sett hvor mange som er plaget med nakke- og skuldersmerter. De fleste sykemeldinger skyldes nettopp slike plager. Med denne maskinen kan du kjapt ta et kvarters massasje, og få god effekt. Det er en fantastisk metode for å holde seg frisk, forteller Hilde entusiastisk.

Solvår takker aquamassasje for at hun i dag er smertefri. Hun har ikke tatt en eneste

– Gir bedre sirkulasjon

Kiropraktor Alte Olav Haagensen har selv prøvd aquamassasje. Han mener behandlingen først og fremst gir avslapning og velvære, og at man slik sett oppnår samme effekt som med vanlig massasje.

Han tror også at metoden er mer effektiv tidsmessig fordi maskinen kontinuerlig jobber fra tre sider samtidig. I tillegg mener han det varme vannet har gunstig effekt på blodsirkulasjonen.

smertestillende tablett etter at hun begynte med behandlingen.

Jeg fikk behandling to ganger i uken, og etter to måneder forsvant plagene.

I dag stikker Solvår innom Hildes salong for en halvtimes massasje to ganger i uken. I oktober i fjor startet hun opp sin egen klinikk, og da var det godt å kunne ligge litt lenger i massasjesengen.

Jeg velger program og lengde etter formen. Målet er å forebygge skader. I tillegg blir jeg så avslappet og sover godt etter å bli massert. Dette er raskt og rimelig. Jeg kaller det for min mirakelmaskin, sier Solvår fornøyd.



Aqua-massasje

- ✓ Massasjesystem utviklet i USA.
- ✓ Bra for lindring av muskelsmerter.
- ✓ Massasjesengen ligner en solariumseng. I det sylindrerformede lokket finnes 36 små dusjhoder som spyler ut vann med et kraftig trykk.
- ✓ Gjennom en liten fjernkontroll kan du stoppe strålene på steder der du behøver mer massasje. Du velger program etter styrkegrad.
- ✓ Vannet holder mellom 32 og 40 grader.
- ✓ Metoden skal lindre smerter, gi bedre blodsirkulasjon, redusere stress og myke opp stive og ømme muskler. Fordi massasjen også sørger for å fjerne avfallsstoffer og overflødig vann, opplever mange å få glattere hud, mindre cellulitter og færre kilo på kroppen.
- ✓ En behandling koster kr 200 for 15 minutter og kr 350 for 30 minutter massasje.
- ✓ Se www.aquamassage.no for mer informasjon.



SMILER IGJEN: Etter at Solvår begynte med aquamassasje forsvant nakke- og skulderplagene helt.



VARMT VANN: 36 små dusjhoder masserer kroppen fra topp til tå.



SOVER BEDRE: Solvår bruker aquamassasje som forebyggende og avslapning.



ENKELT: Du styrer styrken på strålene med den lille fjernkontrollen. På skjermen velger du program.