

MEDIUM

MAGASINET FOR INNSIKT OG UTSIKT NR 11:2008

Margit Sandemo (84)
Skriver ny bok

**Bli frisk med
vibrasjoner**

Elin Borthen
**Maler for
personlig vekst**

Vitenskapsmannen og
mystikeren Emanuel Swedenborg:

**Den åndelige
Columbus**

**Problemdyr
kan snakkes
til fornuft**

**Korn-
sirkeljakt
i England**

**Finne din
seksuelle
energi**

**La stjernene finne din
DRØMMEPARTNER**

Pris kr. 79,-



INSPIRASJONSKILDEN FOR KROPP OG SJEL

Vibroakustisk terapi med Multivib:

Frisk med vibrasjoner

:: Tekst og foto: Elisabeth Hægeland

84

MEDIUM MAGASIN NR. 11 - 2008

Vibroakustisk terapi (VAT) er basert på ideen om at spesifikke lydfrekvenser påvirker kroppen og hjernen positivt. Behandlingen består kun av vibrasjoner fra lavfrekvente lyder.

Metoden ble utviklet på 1980-tallet av musikkterapeut og lærer Olav Skille. Gjennom flere års utprøving har han kommet frem til det han mener er de mest effektive lydfrekvensene. Et japansk firma har utviklet profesjonelt utstyr tilpasset metoden, som ble døpt Multivib.

Behandlingen utføres ved at man legger seg på en madrass med innebygde vibrasjonshøytalere plassert på strategiske steder. Den gir en slags pulserende lydmasasje i en monoton tone og rytme. En avspiller er tilkoblet madrassen og spiller CD-er med lavfrekvent lyd komponert av Skille. CD-en er tilpasset plagen som skal behandles.

Begynte med CP og autisme

Bakgrunnen for VAT ligger i musikkterapeutisk teori. Opprinnelig ble metoden utviklet for personer med så sterke funksjonshemminger at de ikke kunne delta i vanlig musikkterapi.

Etter hvert ble den utviklet for større menneskegrupper, spesielt for dem med spenninger og smerter i muskler. Snart viste den positive effekter på personer med redusert blodomløp i muskelvev og muskelspenninger.

Fra 1980 til 1983 jobbet Olav for barn

multihandikap, som cerebral parese, autisme og intelligenshandikap. Barna kunne ikke drive med aktiv musikkterapi, for hjernen kunne ikke styre kroppen. Her måtte man prøve noe annet.

Da lot han barna få ligge på store høytalerne, både for å lytte til musikken og for å kjenne lydvibrasjonene på kroppen. Utstyret den gang var mye mer primitivt enn det vi har nå.

– Jeg brukte høytalere og merket at det virket på spasmene til CP-barna. Jeg så effekter som gjorde at autistene gikk ut av «glasshusene» sine og tålte både fysisk kontakt og øyekontakt, som autister har problem med, forteller Olav. I Calcutta finnes det nå en spesiell VAT-klinikk for autister. Også Mor Theresas barnehjem for jenter bruker dette utstyret for å bedre hverdagen for barn med CP.

Erfaringsbasert forskning

I samarbeid med andre musikkterapeuter testet Olav metoden på tusenvis av pasienter. Samlet har de erfaring fra over 100.000 timers bruk av ulike typer vibroakustisk utstyr. De har funnet ut hvilke lydfrekvenser som har positiv effekt på spesifikke plager og områder i kroppen.

– Forskning på vibrasjonsterapi de siste 40 årene har lært oss at metoden har god effekt på mange plager hvor det i dag er behov for komplementære behandlingstilbud. Så lenge dette virker, behøver jeg ikke gå veien om statistisk forskning. Jeg gir

pasientene det jeg er dønn sikker på, eller så prøver jeg ut nye frekvenser i samarbeid med dem, sier Olav.

Det ville kostet millioner å bruke blodprøver, medisinske måleinstrumenter og leger, noe han ikke har hatt råd til. Forskningsresultater i hans forstand er målbar effekt ut fra en subjektiv velværeskala.

Uttalte erfaringer viser at VAT har lindret ulike hverdagsplager. Så langt har folk opplevd positive effekter ved rygg- og nakkesmerter, skulderplager, migrene, menstruasjonsmerter, fordøyelsesplager, høyt blodtrykk og KOLS.

Ikke medisin

Det som skjer under en Multivib-behandling, er at lydbølger masserer alle cellene i kroppen. Ifølge Olav fører dette til at kroppen reparerer seg selv innenfra. Likevel er han forsiktig med å si at lydmasasje gjør oss friske.

– Multivib helbreder ikke lidelser, men reduserer plagene. Dette er ikke medisin, det er ren lyd, naturlig og giftfri. Denne behandlingsformen kan bedre livskvaliteten til pasienter med kroniske sykdommer, sier Olav, som har jobbet som musikkterapeut siden 1966.

Han er klar over at det finnes mange sjarlataner som påstår at de har musikk mot kreft og depresjon. Men han synes ikke man kan si at et musikkstykke har den samme effekten for alle typer mennesker. Alle har forskjellig musikksmak, og

I 42 år har Olav Skille samlet erfaringer om hvordan musikk påvirker kroppen fysisk og psykisk. Som en av verdens fremste eksperter innen vibroakustisk terapi har han funnet ut hvilke lydfrekvenser som har positiv effekt på ulike kroppslige plager og smerter.

Stian Kristoffer
Åkseth i Drammen
tilbyr 20 % rabatt for
en behandlingsrekke med
Multivib for Mediums lesere.
Kontakt han på tlf. 41 28 04 43
eller stian@livsrytme.no.
Se også:
www.livsrytme.no

«Du stimulerer og renser
hjernen din hver gang du
bruker stemmen»

Olav Skille,
musikoterapeut og VAT oppfinner

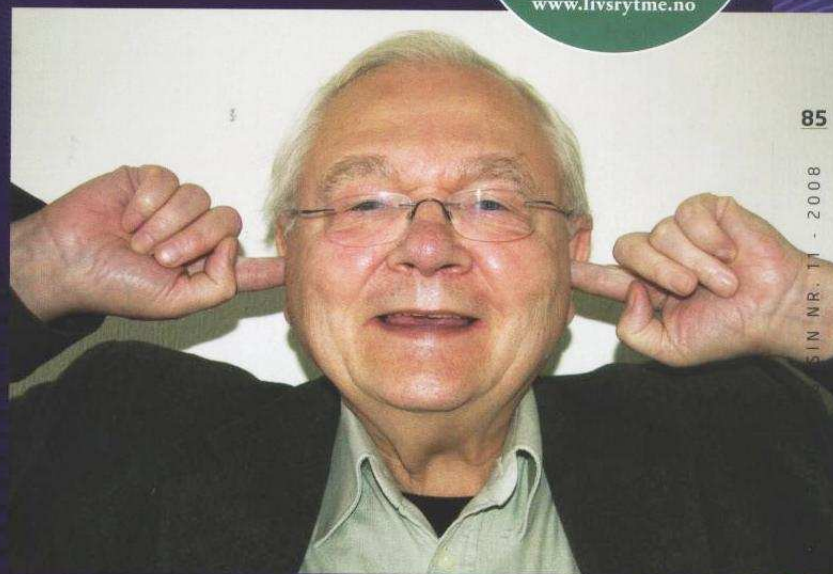
effekten av musikken vil virke deretter.

I stedet for å bruke musikkstykker med mange ulike lydfrekvenser, har Olav destillert lyden ned til en frekvens for hver behandling. VAT er kun konsentrert lyd, og kan brukes på alle mennesker i alle kulturer. Hver Multivib-CD har en frekvens som er en jevn og monoton rytmisk lyd. De valgte frekvensene er ment å påvirke spesifikke deler av kroppen.

– Vi har en frekvens i kroppen når den er frisk. Blir kroppen syk, skjer det en forandring som da oppleves disharmonisk. Dette er målbart. Hvis du blir bedre av en spesiell lydfrekvens, er det nok bevis på at den virker, mener Olav.

Innvendig massasje

Ti små høyttalere uten membran er innebygd i en Multivib-lydmadrass. Under behandlingen kjenner man bare en svært lav og monoton lyd i en jevn rytme. Det eneste man hører, er fine akustiske vibrasjoner fra madrassen, som når du setter deg på en høyttaler med sterk bass. Det gjør ikke vondt, og man slapper helt av.



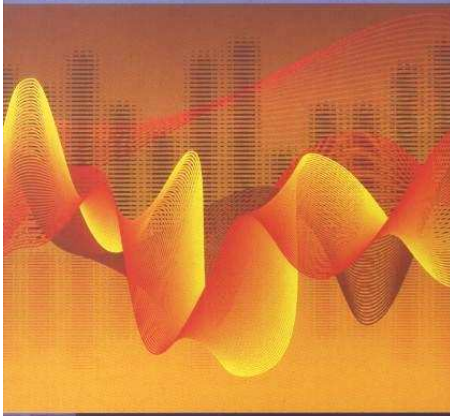
– Det er som massasje, bare at du masseres innvendig. Hjernen, leveren og alt i kroppen blir massert. Kroppen tilpasser seg og tar til seg vibrasjoner der det trengs, sier Olav.

Lydmassasjen er testet på mange som sliter med problemer i rygg og bekken. Enkelte klienter har merket bedring samme dag som de fikk den første behandlingen. En av Olavs klienter slet med store smerter da hun satt stille, og måtte vanligvis reise

seg for å gå flere ganger i løpet av et tv-program. Kvelden etter en behandling på 23 minutter kunne hun se tre tv-programmer på rad uten å måtte reise seg.

Bad i musikkbølger

Da Olav utviklet metoden, tenkte han at hvis vi slapper av i musklene når vi hører på musikk, må det gå an å kjøre lyd direkte inn i kroppen. På den måten slipper vi å gå omveien via ørene og hørselssystemet, og ▶



Multivib-behandling

Hver behandling på 23 minutter er spilt inn på CD-er sortert etter farger som viser hvilken frekvens de har. For å få langvarig effekt anbefales ti behandlinger over et kort tidsrom. For terapeutisk bruk har man forsket seg frem til følgende frekvenser:

Rød: Stimulerer blodløp, mage- og tarmsystem, reduserer spasmer, fremmer søvn og senker blodtrykk (40 Hz).

Oransje: Mot astma og lungeproblemer (50 Hz).

Gul: Reduserer smerter i rygg og bekken og menstruasjonsmerter (52 Hz).

Grønn: Reduserer smerter og spenninger i nakke- og skuldermuskulatur (68 Hz).

Blå: Kan ha positiv effekt på hodepine og migrene (86 Hz).

For mer informasjon, se www.multivib.no eller www.gaiacare.no, tlf. 33 00 36 90, e-post: health@gaiacare.com

heller spille det som muligens gir avspenning, direkte inn i muskulaturen.

Denne ideen var starten på Olavs oppfinnelse. Helt i begynnelsen kalte han det musikkbad, og tenkte på musikk som lydbølger. Bølgene går gjennom ørene, inn i høresenteret til hjernebarken og ut i det limbiske system til følelsene. Signaler fra reptilhjernen går ut til musklene og sier at lyden er ikke farlig, men god.

Metoden hans gikk ut på å ligge oppå store høyttalere for å kjenne lydvisjoner og bli tilført lydfrekvenser. Men da han begynte å holde kurs i musikkbad, stilte folk opp i baderakker. Dette var ikke akkurat Olavs intensjon, og han byttet derfor navn på metoden.

Fire elementer i all lyd

I 1968 dro Olav til London for å snakke med «the grand old lady of music therapy» i Europa, Juliette Alvin. Sammen definerte de teorien bak VAT. De jobbet spesielt med fire elementer som all verdens lyd og musikk består av – frekvens, lydstyrke, klangfarge og rytme.

Frekvens er lydens tonehøyde og antall svingninger per sekund, som måles i hertz (Hz). En mørk tone gir lav frekvens, og en lys tone gir høy frekvens. Lydstyrken måles i desibel (dB). En sterk lyd fra et jetfly har rundt 120 dB, mens en vanlig samtale er på rundt 60 dB. Rytmen i lydsporene er dynamikken eller rekkefølgen av tidsintervall mellom impulser. Klangfargen er en tones særegne kvalitet og lydens sammenhengning av frekvenser.

Da Olav utviklet VAT, samarbeidet han med høyttalerfabrikken SEAS i Moss. Her klarte han å sprengte flere høyttalere og forsterkere, for han ante ikke hvilke lydfrekvenser han skulle bruke for de ulike kroppslige plagene. Vanlige høyttalere sprenge ved så lave frekvenser.

– Jeg måtte passe meg og holde meg unna farlig nivå. Forsøk gjort av det svenske luftforsvaret viser at vi får vevsskade

når lyden er høyere enn 150 dB. Jeg vil jo ikke drepe folk, så jeg måtte holde meg innenfor Helsetilsynets anbefalinger. Da skal du helst ikke over 85 dB, sier han. Dagens VAT-utstyr bruker langt under 80 dB.

Effektive frekvenser

Først fant Olav ut at lydfrekvensen 40 Hz har en spasmeløsende effekt. I et lydrett studio fant han ut at lydens gjennomgang i kroppen er sterkere ved 40, 60 og 80 Hz. Dette tilsvarer grunntone, kvint og oktave.

Snart viste det seg at lyd på 40 og 60 Hz reduserte testpersonenes muskelspenninger. Effekten var spesielt god på kramper etter overtrening eller spasmer ved hjerneskade.

En kontordame fikk prøve metoden fordi hun hadde fryktelig vondt i nakken og skuldrene. De testet ut utstyret ved å skru opp og ned på ulike frekvenser. Etter flere forsøk stoppet de på 68 Hz, siden kvinnen uttalte at hun opplevde størst bedring med denne.

– Da mer enn fem personer med samme type smerter stoppet på 68 Hz, tenkte vi at dette sannsynligvis må være mer enn en ren tilfeldighet, sier Olav. Dermed ble 68 Hz fastsatt som nakke- og skulderfrekvensen.

Andre tok patent

Olav var den første i verden som begynte å bruke vibroakustikk i musikkterapi. Men selv om han døpte metoden VAT, har mange andre kopiert og såkalt «oppfunnet» den i ettertid. De begynte å ta patenter så snart Olav gjorde det kjent.

– Nå finnes det mange typer vibroakustisk terapi rundt i verden med veldig finurlige frekvenser og dyre apparater, mener han. – De virker imidlertid etter samme prinsipp – at vi kan høre med kroppen.

VAT har spredd seg til hele verden og er brukt av tusenvis av terapeuter. Olav har prøvd flere typer VAT-utstyr og hørt på tusenvis av VAT-lydplater fra hele verden uten å bli begeistret.

– Det er ingen som har klart å finne

bedre fungerende frekvenser enn de vi bruker. Mine frekvenser er de mest effektive og mest kontrollerbare i verden, hevder han.

Bra for barn og gravide

Ifølge Olav er Multivib-behandling kjempetint for barn og gravide kvinner. Massasjen har en beroligende effekt på stressede barn, for eksempel. Gravide kvinner får hjelp mot muskelsmerter, og vibroakustikk har også vist seg å være positivt for fosteret.

– Det er positivt for moren å få nakke- og ryggmassasje, samtidig som barnet har det godt. Etter at barnet er født, kan det hjelpe mot kolikksmerter. Da kan moren legge seg på en Multivib-madrass med barnet oppå magen. Vibrasjonene går gjennom moren og inn i barnet. Det er beroligende og har ofte en positiv effekt på kolikk, sier Olav.

Endrer nervesignaler

Uansett hva kroppen jobber med – om det er et leggsår eller et psykisk problem – styres det fra hjernen. Nervesystemet er bygd opp slik at nervesignaler går inn i oppfattelsessenteret i fremre del av hjernen, før det går over hjernebroen til bakre del av hjernen. Herfra blir signalene sendt ut igjen.

All smerte vi kjenner, blir styrt av hjernen. Det som skjer når du får Multivib-massasje, er at signalforholdet mellom nervesystemet og hjernen endres, slik at signalene oppfattes annerledes. Ifølge Olav fører Multivib til at kroppen balanserer seg selv og oppfatter smertesignalene som noe positivt i stedet for noe negativt.

– Vi er det eneste dyret som kan overføre vibrasjoner fra lydorganene våre til hjernen på grunn av våre helt spesielle anatomiske detaljer, sier Olav, og viser til Jindrak-postulatet. Dette er en teori skapt av de amerikanske legene Karel og Heda Jindrak, som viser hvordan lyd kan rense hjernen og holde oss mentalt friske.

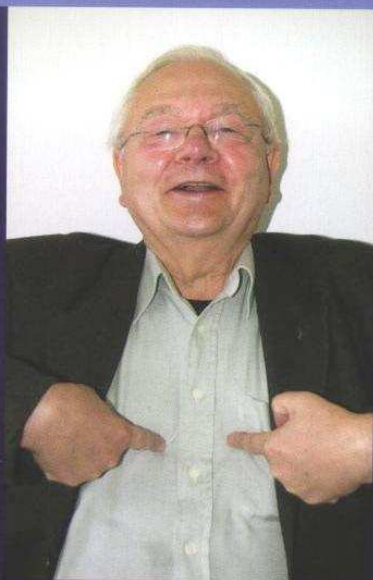
Stemmen renser hjernen

– Sett fingeren din oppå skallen din og syng A, E og I. Du vil kjenne en forskjell. Det du kjenner, er naturens måte å vibrere hjernen på. Du stimulerer og renser hjernen din hver gang du bruker stemmen, hevder Olav, og spør:

– Hvilke barn utvikler de største emosjonelle problemene? Det er de stille barna som sitter i bakgrunnen. De friske ungene skråler og bruker stemmen. Det liker ikke lærerne, for barn skal være stille. Hvorfor er det så mye støy ute i en skolegård? Det er barnas helserefleks. Ungene renser hjernen sin. Hjernen vokser, og den skal bli ren og frisk. Den beste måten å gjøre det på er å vibrere hjernen, for da masserer de cellene og får ut slaggstoffene. De går ut i blodet og renses i nyrene, leveren og lymfesystemet.

Musikterapeut og forfatter av boken «Den musiske medisn», Audun Myskja, har prøvd Multivib på sine pasienter. Hans ideer harmonerer med Olavs. Begge mener at mange eldre blir understimulert på omsorgsinstitusjoner. De blir pleiet, vasket og matet, men de får lite mulighet til å bruke stemmen aktivt. Audun lærer personalet å syng med de eldre.

– Hvorfor har vi demente som sitter og vræler i gangene? De prøver å rense en hjerne som har blitt forgiftet. En lyd eller et sukk er en helserefleks. De prøver rent instinktivt å rense hjernen. Det første et spedbarn gjør når det blir født, er å skrike – både for å rense lungene og klargjøre hjernen for å vokse, påpeker Olav.



Antistress og økt oksygentilførsel

Lyd forplanter seg godt i væske, og menneskekroppen er en veldig god lydleder siden den består av rundt 70 prosent vann. Etter 15 minutters behandling med Multivib har kjemiske målinger vist økning av betaendorfin, kortisol og ACTH i kroppen. Lydmassasjen påvirker også kroppens enzymer, som nedbryter og bygger opp viktige stoffer i kroppen. På slutten av 80-tallet tok man flere Kirlian-fotografier før og etter vibroakustiske behandlinger i Estland. De viste store positive forskjeller på stressnivået før og etter behandling.

Olav samarbeider med en kvinnelig lege i Estland som har brukt VAT i sin allmennelegepraksis de siste 12 årene. Hun har skrevet en bok om stress, som ble en bestselger i Estland i fjor. Her skriver hun om hvordan VAT kan brukes for å redusere stress. Teorien er at stress skyldes et surt cellemiljø som fører til at cellene tar opp mindre oksygen.

– Hvis vi vibrerer med frekvensene våre, økes blodløpet og oksygentilførselen og de sure stoffene skilles ut. Når du stimulerer lungefunksjonen med vibrasjonene, øker du lungenes og cellenes effektivitet til å ta opp oksygen, forklarer Olav.

Ti runder à 23 minutter

Dersom man har en spesifikk plage som kan behandles med Multivib, mener Olav det er best å starte med ti behandlinger for å avstresse cellene i kroppen. Hver behandling er på 23 minutter.

Hjemme har Olav et stort lydapotek for alle som har vibroakustisk utstyr, hvor han har mellom 400 og 500 ulike lydfrekvenser for ulike sykdommer og plager. Han kan også lage nye CD-er med en individuelt tilpasset kombinasjon av frekvenser. Man kan kontakte Olav for å spørre om frekvenser for ulike sykdommer. Men husk at dette er CD-er som overhodet ikke skal brukes på vanlige høyttalere. Det kan bli ubehagelig, og du kan ødelegge forsterkerne og høyttalerne. Man må gå til en Multivib-terapeut for å få slike behandlinger, og alle disse har fått opplæring av Olav. ■

Vibrerte bort smertene

Tre nakkeprolaps gjorde livet problematisk for Unni Buvarp. Verken trening eller manuelle behandlinger hjalp. Multivib lydmassasje gav henne stor smertelindring og førte henne gradvis ut av uføret.

Som 18-åring ble Unni Buvarp utsatt for en frontkollisjon og fikk en prolaps mellom femte og sjette nakkevirvel. Kroppen hennes laget en bruskbrot i skadeområdet for å stive det av. Den gangen var hun i gang med utdanning innen foterapi, men

nakkeskadene gjorde henne 50 prosent ufør. Hun fikk beskjed om å omskolere seg og begynte med fysikalsk aromaterapi for å kunne kombinere dette med fotpleien.

Kroppen sa fra

Etter utdanningen jobbet Unni på to forskjellige klinikker, og fikk snart fast oppdrag som bedriftsmassør. Hun var oppe i 40 massasjer i uka, og drev i tillegg som fotpleierapeut. En dag sa kroppen stopp, og hun fikk en ny prolaps i nakken.

– Det var slitsomt og tungt å stå så mye, så det var nok det som førte til en ny prolaps, tror hun. I første omgang ble hun 40 prosent sykemeldt, og sa fra seg oppdraget som bedriftsmassør. Hun fortsatte å jobbe som fotpleier på et eldreheim. For en person med to nakkeprolaps bak seg bød det

på mange belastende arbeidsstillinger.

Friskvernklinikken anbefalte henne å ta ut 100 prosent sykemelding, men Unni mente ikke selv hun ville blitt noe friskere hvis hun bare så på regningene som rullet inn.

– Da ville jeg blitt gal og endt opp på Lier. Det nytter jo ikke. Selv om det har vært slitsomt og vondt å jobbe, klarer jeg ikke å leve på rehabiliteringspenger. Jeg hadde en del driftskostnader, og jeg kunne ikke si opp leieavtaler og legge fra meg alt. Håpet er jo at man faktisk skal komme tilbake i jobb, sier Unni.

Sommeren 2006 fikk hun sin tredje nakkeprolaps da en saueflokk forvillet seg ut på E6 i 80-sonen og en bil kjørte rett inn i Unnis bil bakfra. Legene anbefalte henne å bruke nakkekrage, men det klarte ikke

Unni å bruke verken dag eller natt. For å få sove støttet hun seg heller med fem puter slik at det gjorde mindre vondt.

Verre av trening

Etter ulykken fikk hun flere typer rehabilitering, og prøvde både fysioterapi, kiropraktor og andre manuelle terapeuter. I fire måneder besøkte hun Friskvernklubben tre ganger i uka hvor hun trente kondisjon og deltok i en gruppe rettet mot folk med nakkeplager, «Nakke 87». De trente slyngetrening, bosu og stabilitetsball.

– Jeg ble ikke akkurat bedre, men faktisk verre. Jeg ble fryktelig svimmel, for det irriterte området jeg hadde mye prolaps i. Jeg fikk enda mer øresus og hodepine, og ble egentlig fryktelig dårlig, sier Unni. Etter dette måtte hun redusere til kun 20 prosent jobb. Det ble også snakk om at hun skulle omskoleres igjen, og eventuelt midlertidig uføretrygdes.

«Hjelp, jeg er jo ikke blitt 40 enda! Det er ikke gunstig,» tenkte Unni. Akkurat da fikk hun et skriv i posten om Multivib lydmasasje. Men Unni var skeptisk siden hun hadde prøvd så mange behandlingsformer uten hell.

Begynte med blodsirkulasjon

Unni hadde likevel ingenting å tape og dro på et kurs i Tønsberg hvor hun fikk prøve Multivib. På grunn av prolapsene fikk hun en mild start. Hun la seg med beina der nakken skulle være, siden det er et overlegg av vibrasjonshøytalere ved hoderegionen. Det ble brukt et program for blodsirkulasjon på 23 minutter.

– Jeg ble veldig varm mellom skulderbladene. Det var kjempedeilig. Før var jeg mye plaget med å dovne bort i armene og snu

meg flere ganger i løpet av natta. Etter den første behandlingen fikk jeg mindre slike oppvåkninger og bortdovnninger, sier Unni.

I etterkant kjørte hun programmet for blodsirkulasjon seks ganger til, med en behandling annenhver dag. Etter kort tid merket hun at fordøyelsen begynte å bli bedre. Da tenkte hun at det bare var en ren tilfeldighet. Men den gode varmefølelsen hun fikk i kroppen, motiverte henne til å fortsette.

Helt fra starten av fikk hun beskjed om ikke å irritere nakken for mye. Derfor ventet hun med å få spesifikk nakkebehandling til hun hadde fått seks omganger som gikk på blodsirkulasjonen.

– Det gikk kjempefint. Jeg fikk ikke noe forverring. Det var kanskje fordi jeg hadde kjørt så mye behandling på blodsirkulasjon og indre organer i forkant. Jeg opplevde å få stor smertelindring i nakken, sier hun.

Overskuddet kom tilbake

Smertene hadde gjort henne kjempeslitene. Nå merket hun at overskuddet kom tilbake, og at hun kunne gjøre hagearbeid hele dagen uten å få vondt. Hun ble bare litt stol dagen etterpå, men det er jo helt normalt.

– Joss, går det faktisk an? Det har forandret hele hverdagen min! Nå jobber jeg mer og har overskudd. Jeg trodde ikke det var mulig. Det er kjempebra, stråler Unni fornøyd.

Nakken hennes hadde glemt hva det vil si å være frisk. Ifølge teorien bak Multivib, vil riktige lydfrekvenser hjelpe kroppen å huske. Lydfrekvenser vil hjelpe hjernen til å kunne sende ut friske signaler i kroppen. Deretter vil nakken bruke litt tid på å skjønne omstillingen.

Effekter av vibroakustisk terapi (VAT)

VAT har vært i bruk siden begynnelsen av 1980, og det er etter hvert publisert flere rapporter og vitenskapelige studier av effekter på mange forskjellige tilstander. De fleste har sammenheng med plager/smerter i muskel- og skjelettsystemet. Erfaringsmessig er dette noen av virkningene til VAT:

- Smertelindring
- Økt blodsirkulasjon
- Påvirker stresshormonnivået
- Stimulerer nervesystemet og reduserer overfølsomhet
- Reduserer ofte blodtrykk
- Øker lymfedrenasje
- Gir overflate- og dypvevsmassasje
- Stimulerer glatt og tverrstripet muskulatur
- Stimulerer celledannelse, for eksempel ved benbrudd
- Hjelper cellene til å kvitte seg med avfallsstoffer
- Minsker slimtetthet i lungene, som gjør det lettere å «få opp» slim

– Slik er det med tarmen min også. Den har blitt stimulert med avføringsapparater i så mange år at den skjønner ingenting, sier Unni. Fordøyelsen hennes har blitt mye bedre etter at hun begynte med Multivib.

Bare ved behov

Etter behandlingene klarte Unni å trappe opp jobbingen igjen til 60 prosent. Nå bruker hun Multivib bare ved behov, som etter en hektisk uke eller en dag med hagearbeid.

– Jeg kjenner jo at jeg har en nakke. Men jeg går ikke lenger rundt med kroniske smerter i nakken. Det er klart at det skjer noe. Jeg hadde ikke klart å jobbe så mye som jeg gjør nå, hadde det ikke vært for madrassen, sier hun.

For Unni har Multivib blitt en mulighet til å få et bein inn i arbeidslivet igjen. Arbeidet krever ikke mer enn at hun tar kontakt med folk, setter inn en CD og trykker på en knapp. En mindre fysisk krevende jobb skal du lete lenge etter! ■

