

Nr. 28 · 7. juli 2008 · Kr. 38

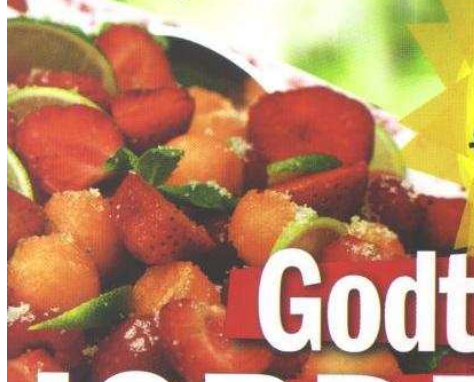
Allers

Ny metode mot fibromyalgi

HELSE-
NYHET!

Best på mat!

10
favoritter



Godt med JORDBÆR

Desserter ● Salater ● Kaker



Mistet sønnen

Først etter 20 års sorg
skjønnte fembarns-
moren Brit hvor mye
hun hadde å leve for!

Meryl Streep
ville bli opera-
sangerinne



USA i sjokk:

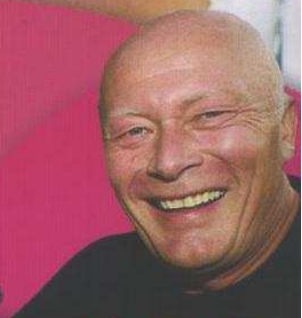
Olga (75) og Helen
(77) drepte hjemløse

Gammelt & kjær

Nostalgiske
saftmugger



Dette kran



NORSKE KJENDISPAR OM

– Det viktigste er å være i bevegelse hele tiden slik at en ikke stivner. Derfor kan enkle daglige gjøremål ha en fin funksjon, forklarer Ambjørg som elsker å bake kaker.

Helse-nyhet!

Lydmassasje mot fibromyalgi

Ambjørg Nilsen (60) var så stiv i musklene at hun knapt klarte å kle på seg. Med den nye vibrasjonsterapien er fibromyalgipasienten blitt mye bedre.

TEKST: ELISABETH NORHEIM
FOTO: FREDRIK NAUMANN

– **FØRSTE GANGEN JEG** kom hit, ble jeg så overrasket fordi jeg slapp å kle av meg, ler Ambjørg Nilsen (60), og forklarer hvordan det å skifte tøy kan være en smertefull øvelse på en dårlig dag. I 2005 ble hun spurt om å være med på et prøveprosjekt for å teste ut effekten av den nye vibrasjonsmadrassen for fibromyalgipasienter. Hun fikk tolv lydmassasjebehandlinger på 23 minutter over seks uker. Behandlingen består i en lavfrekvent pulserende lydmassasje, som hun

får ved å ligge på en vibrasjonsmadrass med innebygde høyttalere.

Ambjørg glemmer aldri den første gangen hun var innom hos Multivib.

– Vibrasjonsmadrassen lå på gulvet. Jeg sa at jeg aldri ville komme meg opp derfra siden jeg har så kort muskulatur. Men de lovet å hjelpe meg opp. Jeg la meg ned og slappet helt av. Da tiden var over, skjedde det noe utrolig. Jeg spratt opp som ingenting, og merket forskjellen med en gang.

Etter behandlingen spaserte jeg til byen, og det var en deilig følelse.

Ambjørg har vært plaget med fibromyalgi siden 1984. Og forteller at alt startet med lumbago i 17-årsalderen.

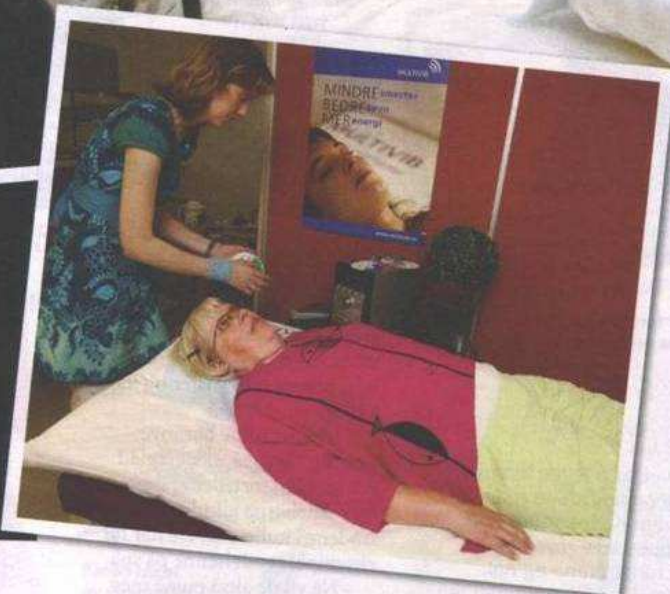
– Jeg gikk til både fysioterapeut og kiropraktor i mange år, men i 1984 smalt det virkelig. Jeg kom så til revmatolog året etterpå og fikk påvist fibrositt, som det het den gang, forteller hun.

Dette førte til at Ambjørg ble uføretrygdet.



– Det er mange behandlingstyper som gjør vondt men på denne vibrasjonsmadrassen slapper jeg helt av og kan bare nyte det, forklarer Ambjørg.

– Stress er det verste som fins for oss fibromyalgi-pasienter. Og lydmassasjen hjelper med å løse opp alle spenningene, skryter Ambjørg Nilsen, mens Skille setter i gang cd-en med rett frekvens.



Dette er fibromyalgi

Norges Fibromyalgiforbund antar at det i Norge finnes mer enn hundre tusen fibromyalgirammede. Typiske symptomer er verkende og brennende smerter i muskler og i muskelfestene rundt ledd. Mange plages av morgentivhet og overveldende trøtthet. Fibromyalgi rammer åtte ganger så mange kvinner som menn.

Kilde: Wikipedia

Dette er Multivib

En lavfrekvent pulserende lydmasasje som en får ved å ligge på en vibrasjonsmadrass med innebygde høyttalere. Det kan være effektivt i behandling av blant annet muskelavspenning, vond rygg og nakke, stive skuldre, frozen shoulder, menstrasjonssmerter, fordøyelsesplager, kols og fibromyalgi. I dag er det ca. 80 terapeuter i Norge som tilbyr denne behandlingen.

den vibrasjonsmadrassen vi bruker i dag, forteller gründeren.

Lydmasasje brukes ikke i dag i den tradisjonelle behandlingen av fibromyalgi. En av landets fremste eksperter på fibromyalgi, overlege dr.med. Sigrid Hørven Wigert ved Opptreningscenteret Jeløy Kurbad, er kjent med behandlingsformen.

– Vibroakustisk behandling har vært kjent i mange år. Behandlingen vil kunne være et hjelpemiddel til å få lagt inn nødvendige hvilepauser i hverdagen og gi kropp og sjel en mulighet til å ta seg inn igjen. Det kan derfor være et av bidragene til den helhetlige behandlingstilnærmingen som er dagens standard for fibromyalgi, og da spesielt for dem som har vanskelig for å få til å slappe av på annen måte, sier Hørven Wigert.

– Smertene var overalt, og de forflyttet seg gjerne rundt i kroppen. Man kan sammenligne det med en kraftig influensa. Det er en brennende og sviende smerte. Hvis jeg pusset vinduene en dag, måtte jeg holde senga hele neste dag på grunn av smertene, forteller Ambjørg. Møtet med både egne og andres fordommer var vanskelig.

Ambjørg ble veldig lei seg, og syntes det var urettferdig at hun var blitt så dårlig.

– Jeg følte ikke jeg dugde til noe og var ikke verdt noe. Men etter noen år tok jeg et oppgjør med meg selv og bestemte meg for å tenke positivt, forklarer hun. Etter det valgte hun å engasjere seg i Fibromyalgiforeningen, og er i dag fylkesleder.

SPELLEPEDAGOG OG MUSIKKTERAPEUT Olav Skille (69) er mannen bak Multivib Vibrasjonsterapi. Han husker godt første gang Ambjørg kom til behandling.

– Hun hadde vondt overalt, pusten var dårlig, og det fantes ikke noe overskudd, forteller han og bekrefter den store forskjellen på henne bare etter den første behandling.

Ideen til behandlingsformen kom allerede i 1968 da Skille var på et musikkterapikurs i England.

– Folk har til alle tider sagt at de slapper av til musikk. Jeg jobbet i svært mange år med å finne hvilke komponenter i musikken jeg kunne bruke. Det universelle i musikk er dynamikk, rytme og frekvens. I 1980 jobbet jeg på Lyngrabben skole og daghjem

«Jeg spratt opp som ingenting, og merket forskjellen med en gang.»

i Moss, og der laget jeg den første prototypen som var en «Petter Smart»-variant. Jeg satte en sakkosekk mellom to høyttalere og kjørte jazzmusikk med full bass og full styrke. Effekten for den funksjonshemmede jenta som satt oppi sakkosekken var formidabel.

– Pleierne sa at hun var mer avspennt enn etter beroligende medisin. Jeg forstod jeg var inne på noe. Sakte, men sikkert har jeg utviklet