

Diskusprolaps efter fald.

Peter 48 år.

I medio december 2014 var jeg på forretningsrejse i Nord Sverige og faldt på bagdelen på grund af glat føre. Jeg slog mig kraftigt og det hele spændte godt op. Rejsen kunne dog fortsætte, selvom biler og fly sæder ikke var et rart sted at være. Jeg havde i forvejen gode erfaringer med KST fra en behandler i Arrild, men hun var flyttet til Sjælland. Så for at blive løsnet op, fandt jeg frem til Karen Margrethe fra Sedopia og fik første behandling lige inden juleaften.

Karen Margrethe mente allerede ved første behandling, at jeg skulle kontakte min egen læge, for hun kunne mærke at der var noget galt. Det var jo juletid, så kom først til lægen mandag den 5. januar og i mellemtiden havde jeg fået endnu en behandling af Karen Margrethe for at løsne op.

Min læge sendte mig straks til en fysioterapeut for en Udvidet Lænd Ryg Undersøgelse(ULRU). Denne undersøgelse fandt sted tirsdag den 6. januar, og et eller andet i forbindelse med den undersøgelse samt køreturen hjem udløste min diskusprolaps. Så lige der, lærte jeg noget nyt om hvad smerte er. Fik kæmpet mig ind i seng og kunne ikke komme op igen. Selv de mindste bevægelser gav tårer i øjenkrogene. Fik kontaktet familien og lægen, og så stod menuen på sygemelding og 4 slags smertestillende piller, blandt andet morfin og nervemedicin.

Der var ingen tvivl om at KST skulle være en del af helbredelsen, så næste behandling hos Karen Margrethe var fredag den 9. januar. Godt man kan få 5 turs klippekort 😊

På grund af en arbejdsrelateret sundhedsforsikring blev jeg scannet allerede lørdag den 10. januar og resultatet forelå 4 dage senere, en diskusprolaps ved L5-S1, sammenfald ved L3-4 og tryk på L2-3. Min egen læges dom var, at det skulle trænes væk, så jeg skulle gå så meget jeg kunne uden at få yderligere smerter.

På dette tidspunkt var jeg så dopet at selv de nemme sudokuer var svære. Min kæreste sagde, at jeg var ligesom om at jeg kom hjem fra julefrokost. Morfin bliver man ikke klog af 😊

Så ved siden af den ordinerede fysioterapi var jeg til KST en gang i ugen. Jeg har en skridttæller i telefonen og det var helt tydeligt, at dagen efter en KST behandling gik jeg flest skridt. Antallet af skridt faldt så jævnt indtil næste KST behandling.

De første uger jeg skulle til KST, lå jeg bag i bilen. På dette tidspunkt var det ikke muligt at sidde, alt foregik liggende eller gående. Det var fantastisk at mærke den forskel 45 minutters KST kunne gøre, man følte sig næsten helbredt når man gik ud til bilen.

Efter 4 uger var jeg færdig med morfinen og efter yderlig en uge var det også slut med nervemedicinen. Den primære behandling var stadig at lufte hundene og KST. Middelfart Rygcenter afsluttede mig efter få gange, da de kunne se, at det var KST jeg havde gavn af.

I uge 9 var jeg på skiferie i Norge, mest for hyggens skyld, men det lykkedes da at få løbet et par kilometer på langrendsski. Jeg startede halvtid på arbejde i uge 10 og fra uge 11 var det fuld tid. Så tilbage på fuldtid efter 10 uger er da ikke helt skidt. I uge 12 var jeg på snescooter safari i nord Sverige og det største problem var flyve og køreturen, der sidder man fikseret. Selve det at kører snescooter var ikke noget problem.

Fra april 2015 var der cirka 3 uger mellem KST behandlingerne og i dag får jeg dem efter behov. Vil tro at der gennemsnitligt er 8 uger imellem behandlingerne. En lang forretningsrejse med mange fly og køretimer gør som regel at jeg spænder op. Men det er ikke noget der ikke kan fikses med en KST behandling 😊

Så i dag vil jeg sige, at jeg ikke har men efter min diskusprolaps. Dog tænker jeg meget mere over hvordan jeg belaster min krop.

Jeg kan varmt anbefale KST som en stor hjælp til at komme over en diskusprolaps.

Jeg er helt overbevist om, at det har gjort den store forskel for mig og gør det stadig.

Tak Karen Margrethe.