

AFTONBLADET

1 2 3

Textstorlek:



+ Göran Ekholm i den klassiska pilateskoreografin "The hundred". "När Göran kom in här första gången kunde han inte röra sig alls, det var en katastrof. Han hade jättestora problem", säger pilatesläraren Fredrik Prag.

Foto: STEFAN MATTSO

"Man kan inte tro att det är sant"

Göran blev botad på två månader – efter 20 års sjukdom.

Göran Ekholm blev av med sina livslånga ryggproblem med hjälp av den alternativa behandlingsmetoden osteopati kombinerat med traditionell pilatesträning.

För bara några månader sedan var han invalidiserad, nu funderar han på att ta upp fotbollsspelet igen.

– Det här har betytt allt för mig, säger han.

I drygt 20 år har Göran Ekholm, 52, från Köping haft svåra ryggproblem. Redan som liten led han av skolios.

Sökte vård

Många år senare, när han slutade spela fotboll i 30-årsåldern, blev problemen värre. Framförallt i nacke och rygg.

Arbetet som servicetekniker på Volvo Personvagnar innebar pendlande i bilen, många och långa timmar i ett

bilsäte gjorde att allt blev värre. Göran sökte vård. Men varken

Det här är Göran:

Namn: Göran Ekholm.

Ålder: 52.

Yrke: Teknisk säljare.

Familj: Fru och vuxna barn.

Kommer från: Köping, Västmanland.



+ Göran Ekholm slapp smärtorna med hjälp av osteopati.

Foto: PRIVAT



läkare, neurologer eller sjukgymnaster, hittade något fel. Många läkare undersökte rygg och röntgenbilder, inget hjälpte.

"Kändes hemskt"

– Värken ökade bara hela tiden, det värkte från rygglutet och bäckenet ända ner i benen. Jag hamnade i ett ekorrhjul med mer och mer mediciner, nya sjukgymnaster och mer värk. Det kändes hemskt, men till slut lär man sig leva med smärtan och tänker att det är väl så här det måste vara, berättar Göran.

För tre år sedan förvärrades allt. På väg hem från jobbet krockade Göran med ett stort rådjur i 90 kilometer i timmen.

– Bilens frontparti blev helt hoptryckt och krockkudden löste inte ut, säger han.

Fick kortison

Göran fick en förskjutning i ländryggen, nackskador och skador i vänster axel. De nya skadorna förvärrade de gamla problemen och ledde till muskelinflammationer. Till slut var problemen så svåra att han inte kunde han sitta, gå eller ens kissa själv.

– Jag fick kortisonsprutor i axeln för värken. Det kändes inte bra, men det hjälpte så att jag kunde leva.

Och åter vandrade Göran runt mellan läkare, neurologer och reumatologer. Till sist var botten nådd, det var så illa att kroppen till och med ömmade av lätt beröring.

Så kom vändningen

Det var för sju månader sedan. Men då vände allt.

Göran fick ett tips som ledde till sjukgymnasten och osteopaten Marie Tuvlind i Stockholm. Hon lyssnade på hans historia och inledde en försiktig behandling. Och sakta återvände livet.

– Det går inte att beskriva. Jag blev frisk. Jag tog all medicin och slängde i soporna, säger han.

De följande månaderna har Göran fått osteopatibehandling en till två gånger i veckan och kombinerat det med traditionell pilatessträning.

Gått ned i vikt

På de sex månader som gått sedan första behandlingen har värken släppt i nacke, rygg och höfter och rörligheten har ökat. Dessutom har han tappat tio kilo nå könet.



🇸🇪 "Många valsar runt i vården utan att man hittar vad problemet är. Jag tycker att man som patient ska prova alternativ", säger legitimerade sjukgymnasten och osteopaten Marie Tuvlind, som nu helt ägnar sig åt osteopati efter 20 år som sjukgymnast.

Foto: STEFAN MATTSO

Det här är osteopati

Osteopati är en manuell medicin som bygger på tre grundprinciper:

- Kroppen är en helhet
 - Kroppen har en självläkande förmåga
 - Kroppens struktur och funktion är sammanlänkade
- Osteopatens uppgift är att rätta till kroppens obalanser och skapa möjlighet för den att hela sig själv.

Patienten får först avlägga en fullständig sjukdomsberättelse, sedan bedömer osteopaten vilka behandlingsformer som behövs.

Klassisk pilates

Pilates är en träningsmetod som kombinerar styrketräning, stretch och yoga.

Träningen består av en serie övningar som utförs på matta eller med hjälp av apparatus. Varje övning tränar flera muskelgrupper samtidigt. Syftet är att bygga upp ett starkt och

flexibelt muskelparti kring kroppens mitt.

– Det här har betytt allt för mig. Förändringen är helt chockartad, plötsligt kommer det rörelser som man aldrig tänkt att man skulle kunna göra, det är så häftigt. Sinnet blir helt annorlunda – jag känner mig inte som 52 år, mer som 32.

Göran börjar se ljuset i ett rörligt och aktivt liv. I somras kom cykeln fram efter flera år i källaren där den stått orörd sedan inköp. Framtid börjar skyntas, Göran söker nya utmaningar och drömmer om gamla aktiviteter.

Nästa grej blir kanske att spela fotboll igen. Fast då behöver jag nog spela mot de som är lite yngre än jag!

[Lina Thorén](#)

Läs mer om värk på vår temasajt:

- ▶ [Linda tar 14 värktabletter – om dagen](#) Värken har gjort henne beroende av smärtstillande 🗨️
- ▶ [Kvinnor lider av mer värk än män](#) Var femte kvinna lider av värk och var tionde man 🗨️
- ▶ [Så lär du dig att leva med din smärta](#) Få ett bra liv trots kronisk smärta – här är de bästa metoderna 🗨️
- ▶ [Så slipper du din onda rygg](#) Ryggskott eller artros? 🗨️
- ▶ [Massagen som tar bort din värk 17 behandlingar som får dig att slappna av](#) 🗨️
- ▶ [Smärtan som gör dig snygg BILDEXTRA](#) 10 skönhetsmetoder som gör ont 🗨️
- ▶ [Så slipper du värk i nacke och axlar](#) Expertens tipsar 🗨️
- ▶ [Så vet du om du är drabbad av sms-tumme](#) Musarm och smstumme blir allt vanligare 🗨️
- ▶ [Så klarar du av smärtor](#) Höj din smärtgräns och orka mer – i träningen och livet 🗨️
- ▶ [Ska lindra smärta – ger blåmärken över hela ryggen](#) Kropp & Hälsas reporter testar den kinesiska trendbehandlingen 🗨️
- ▶ [Du kan få ont av att stressa](#) Så undviker du att din stress leder till smärta 🗨️
- ▶ [Ulrica lider av den osynliga sjukdomen](#) Att leva med fibromyalgi innebär ständig värk och stor stress. 🗨️
- ▶ ["Jag hörde hur han sågade i mitt ben"](#) Annika Devert lider av svår hallux valgus – tvingas operera båda fötterna 🗨️
- ▶ [Så slipper du din huvudvärk](#) Här är alla olika experters bästa tips 🗨️
- ▶ ["Sex var som att sitta på en sjöborre"](#) Sanna fick vestibulit – sjukdomen som gör sex till ett helvete 🗨️

Utskriftsdatum: 2012-12-03

Publicerad: 2010-10-29

Webbadress: <http://www.aftonbladet.se/halsa/vark/article12629688.ab>

Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: tipsa@aftonbladet.se

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet