

Hjälp när allt snurrar

Sjukgymnaster behandlar med avslappning

● Sjukgymnasten och universitetsläraren Eva Moberg från Lund har i tjugo år hjälpt patienter att hitta balansen. Det hennes patienter har gemensamt är att de är engagerade människor som gillar att jobba och har svårt att säga nej.

Varför får man yrsel av för mycket stress?

– Människor som är stressade har ofta muskelspänningar i nacke, skuldror och hals. Spänningen i nackkorsetten hänger ofta ihop med att man inte står stabilt, och att man inte använder musklerna i ben och bäcken optimalt.

Vilken typ av personer kommer till dig?

– Både män och kvinnor från 18 år och uppåt. Det är fortfarande mest kvinnor, men andelen män stiger. Jag har också märkt en skillnad i ålder. För femton år se-

dan var det mest kvinnor 50-årsåldern, men nu är många av patienterna mellan 18 och 35 år.

– Det är oftast personer som är väldigt kompetenta och som har mycket människokontakt i sitt yrke. Många av dem har svårt att sätta gränser.

Vilken behandling får de hos dig?

– Först gör jag en bedömning av vilka muskelspänningar patienten har, sedan skraddarsyr jag en behandling som kan vara allt från ett halvår till ett år. Jag använder mig av tre metoder för att öka kroppsmvetenheten och göra patienten mer lyhörd för kroppens signaler. Metoderna



Eva Moberg, sjukgymnast.

"Kompetenta personer drabbas oftare"

heter psykodynamisk kroppsterapi, basal kroppskänndom och Feldenkrais-metoden (se faktaruta).

– När jag behandlar patienterna gör vi övningar som inkluderar tre delar: intellektet, känslorna och fysiken.

Hur stor är chansen att man kan bli fri från sin yrsel?

– Det finns jättemycket hjälp att få om du lider av stressrelaterad yrsel. Du kanske aldrig helt blir av med den, men den kommer att bli bättre gradvis, och du kommer utveckla strategier för att hantera yrseln.

Maria André

maria.andre@aftonbladet.se

Tre metoder för att behandla yrsel

1 Psykodynamisk kroppsterapi

En metod där man utgår från att psyket och kroppen fungerar som en helhet. Hos sjukgymnasten arbetar man både med samtalsterapi och fysisk terapi, som massage eller andningsövningar.

Genom samtalen ska patienten få hjälp att hantera sin stress och andra negativa känslor. Metoden passar särskilt bra för personer som lider av långvarig smärta, spänningsproblem eller utmattnings.

2 Feldenkrais-metoden

Genom metoden ska patienter bli mer medvetna om hur kroppens muskler fungerar och hur man kan bli mer avslappnad.

Genom små, små rörelser och medveten närvaro får personen känna skillnaden mellan en spänd och en avspänd muskel. Sjukgymnasten visar patienten hur hon kan röra sig med minimal ansträngning, utan spänning.

Feldenkrais-metoden fokuserar bland annat på hur du blir mer avslappnad i nacke, axlar och rygg.

3 Basal kroppskänndom (BK)

Syftet med metoden är att man ska hitta det mest optimala sättet att använda kroppen. BK har hämtat mycket inspiration från österländska träningsformer som tai-chi och zen-meditation.

Behandlingen består av enkla rörelseövningar, där man ska bli mer medveten om hur kroppen känns. Tanken är att man ska stärka sin förmåga till medveten närvaro, alltså vara "här och nu". Andra målsättningar är balanserad hållning, bättre andning och friare rörelser. BK passar bra för personer som lider av stress, ångest eller oro.

Sjukgymnasten Eva Moberg använder tre metoder för att göra sina patienter mer medvetna om kroppens signaler. En av de är basal kroppskänndom som inspireras av tai-chi och zen-meditation.

Foto: JUPITER IMAGES

