

## **Svimmelhed og hovedpine: Intet er så ondt, at man ikke kan lære noget af det.**

### **En beretning om Kranio-Sakral Terapi – af Trine Christiansen**

Karsten Stryger fortæller i dette interview sin historie om, hvordan Kranio-Sakral Terapi hjalp ham til at kunne arbejde igen.

*Hvad var dine symptomer inden du kom til behandling i Solar Plexus? Hvor havde du ondt?*

Jeg havde ondt i nakken og i ryggen, så slemt, at jeg ikke kunne arbejde, og smerterne trak ned i venstre arm. Jeg fik hovedpine og kunne ikke bevæge hovedet uden at få smerter.

Da jeg fik det undersøgt på Rigshospitalet, blev der både talt om øresten og revner i buegangene. Jeg skulle ud i en operation for at kunne få svar. Jeg lavede Epley øvelser og var i Epley-stolen, men det hjalp ikke.

Jeg syntes, jeg var nødt til at gøre noget for at få det bedre selv. Jeg prøvede akupunktur, men følte ikke, jeg kom videre med det. Jeg havde det godt i halvandet døgn efter behandlingen, men ikke mere.

Jeg havde tidligere prøvet massage/kropsterapi, men kunne ikke bevæge mig derfra efter behandlingen. Jeg ville prøve Kranio-Sakral Terapi, fordi det er en blidere behandlingsform, og jeg ville være sikker på at det ikke ville gøre skade, og at jeg ikke skulle ligge ned en hel uge efter behandlingen.

Jeg begyndte at søge efter en behandler og ledte uden om alt, der var "hokus- pokus"-agtigt, fordi jeg er for rationel til at gå til en meget alternativ behandler. Jeg ville ikke havne i healing og auralæsning og den slags, så jeg gik efter noget meget konkret. Solar Plexus dukkede op; jeg kendte en, som havde været i Solar Plexus, og da jeg læste om det, kunne jeg se, at det er et seriøst sted. Det var vigtigt for mig, at Solar Plexus har eksisteret længe og ville være der lang tid i fremtiden, fordi jeg ville sikre mig et langt behandlingsforløb.

Jeg kiggede på behandlerprofilerne og ledte efter en, som havde tydelige behandlingsteknikker; ikke en, som arbejdede mere spirituelt. Jeg ville aldrig sige til andre, at de ikke skulle arbejde spirituelt - det var bare vigtigt for mig.

*Hvor lang tid har dine symptomer stået på?*

I seks år.

*Hvornår startede din svimmelhed?*

1. august 2010 kl. 9.00

*Og hvordan kan du sige det så præcist?*

Den dag var en skelsættende dag i mit liv. Jeg satte mig i min seng og kunne ikke rejse mig. Jeg gik fra at kunne alt til pludselig til ikke engang at kunne kravle. Det glemmer jeg aldrig.

*Hvornår startede du dit behandlingsforløb i Solar Plexus?*

Der gik fem år, fra jeg blev svimmel, til jeg startede behandling i Solar Plexus i november 2015.

### **Virus på balancenerven.**

*Hvad tror du, der er årsagen til symptomerne?*

Virus på balancenerven. Balancenerven i højre side er beskadiget. Det er dokumenteret på Rigshospitalet af øre-næse-hals kirurgisk afdeling. De kunne ikke gøre mere for mig. Lægen sagde: "new normal... lev med det!".

*Gjorde det noget ved din svimmelhed, at du fik Kranio-Sakral Terapi i Solar Plexus?*

Jeg havde gjort mig selv klart, at jeg ikke ville have nogen forventning til behandling, og at jeg ville give det seks måneder.

Jeg har lige nu én dårlig arbejdsdag på tre måneder. Min svimmelhed er blevet bedre, og jeg har fået det meget bedre. Tidligere, hvor jeg både havde nakkesmerter og var svimmel, kunne der være 20 dage i træk, hvor jeg ikke kunne arbejde. Jeg er stadig træt og skal hvile mig en gang imellem, men jeg skal ikke længere sove i løbet af arbejdsdagen. Inden jeg startede på behandlingerne skulle jeg tage 3-4 pauser á 20 minutter, hvor jeg skulle sove. Jeg blev så udmattet af smerten, at jeg måtte sove. Jeg var så træt efter arbejde, at selv om jeg har små børn, som hoppede på mig, kunne jeg lægge mig fladt på gulvet og sove en halv time, for at jeg kunne være noget for nogen.

Selv når jeg var til selskaber, kunne jeg ikke holde mig vågen eller oprejst. Så jeg måtte sove for at kunne sidde til bords. Det lyder mere som en sovesyge, men det var smerte og svimmelhed, der gjorde mig træt og udmattet.

Set i bakspejlet tænker jeg selvfølgelig, at det var naturligt, at smerten gjorde mig svimmel, men den gang kunne jeg ikke se det. Min svimmelhed har ændret min måde at arbejde på, så nu overbelaster jeg ikke mig selv som sådan... selvom jeg ind i mellem kan arbejde dag og nat. Men der er ikke længere en sammenhæng mellem, hvor svimmel jeg er, og hvor meget jeg arbejder. Der er en sammenhæng mellem, hvor meget skærmarbejde jeg har, og hvor ondt jeg har, og der er en sammenhæng mellem hvor svimmel, jeg bliver, når jeg har meget ondt i nakken... og jeg kan ikke fungere, når jeg både har ondt og er svimmel på samme tid.

Det, jeg synes, er vigtigt er, at behandling for mig har været en rejse - en bevidstgørelse om, hvornår jeg skal passe på mig selv. Efterhånden som jeg har fået det bedre, er jeg gået fra at være et offer for omstændighederne til at kunne være bevidst om, hvad jeg kan og skal gøre for at få det bedre. Jeg har fået værktøjer til at kunne hjælpe mig selv, så jeg ikke er et offer for min nakkes luner.

### **Ruder af smerte bliver mindre og mindre**

*Hvad oplevede du, da du begyndte til Kranio-Sakral Terapi i Solar Plexus?*

Det, jeg oplevede, var, at jeg kunne føle mine ruder af smerte blive mindre og mindre. Fra at det var en stor ubestemmelig smerte over det hele, til at for hver behandling blev et område

ad gangen løsnet, og smerteområdet blev mere og mere klart og kom måske ned til en 6-8 muskler/steder, som jeg var overbelastet i. Det blev mere overskueligt.

### **Tillid til min behandler**

Jeg kunne ikke hjælpe mig selv, men lagde min nakke i behandlerens hænder, og jeg fulgte, hvad hun sagde. Min behandler sagde på et tidspunkt, at der var låste hvirvler og anbefalede en kiropraktor. Jeg fik så løsnet de låste hvirvler. Jeg nåede et stadie med kiropraktoren, hvor jeg ikke følte, at det gjorde mig godt længere, og derfor genoptog jeg behandlingen med min Cranio-Sakral Terapeut behandler i Solar Plexus, og fra gang til gang blev det bedre. Jeg føler stadig, jeg bliver hjulpet og skræller lag af, hver gang jeg kommer hos Solar Plexus.

For eksempel siger min behandler "slap af", når jeg skal slappe af... og så kan jeg virkelig bare slappe af. Det føles som om, jeg skal hjælpe mig selv til at slappe helt af ind til benet. Så kan jeg mærke, at 20-30% af min smerte forsvinder... jeg kæmper ikke imod længere. Og den ro, som min behandler lærer mig, forsøger jeg at kopiere i det daglige. Jeg føler ikke, det er en øvelse, jeg skal gøre, jeg pisker ikke mig selv, fordi jeg ikke laver mine øvelser, men jeg husker bare på at give mig tid. Som moderne menneske er jeg vant til, at hvis jeg gør noget andet end jeg plejer, sker der noget andet.

Jeg har været længe undervejs i behandlingsforløbet i Solar Plexus, men jeg var også længe undervejs på vej ind i smerte og svimmelhed. Det er ikke et *easy fix*, så jeg giver det gerne tid.

*Hvordan har behandlingsteknikkerne i dine behandlinger udviklet sig i løbet af dit behandlingsforløb?*

Det første, vi gjorde, var at få standset ulykken. Stoppet den onde cirkel. Jeg har oplevet, at der var faser. Allerede efter første, anden og tredje gang var der en slags hvedebrødsdage, hvor det bare gik derudaf i en positiv udvikling. Som smerterne forsvandt, blev jeg mere bevidst. Jeg fik øget bevægelighed.

Nogen gange tænker jeg, "gad vide hvorfor min behandler egentlig gør det, hun gør lige nu?". Jeg stiller ikke spørgsmålstegn ved teknikken, men ind i mellem bliver der behandlet områder, som jeg ikke ved, hvorfor. Men jeg føler mig i trygge hænder.

Som tiden gik, fik vi angrebet de enkelte elementer af nakken, så når tingene ændrede sig og nakkeproblemerne ikke er statiske længere, så kan man finde ud af, hvad der egentlig er udfordringen. Jeg ser det som et nyt puslespil, der skal lægges. Nogle gange lægger man nogle brikker i system for derefter at samle spillet til et billede. Vi er eksperimenterende, men der er altid lindring og retning. Jeg ser det som om, at halvdelen er undersøgende, og halvdelen er direkte symptombehandling. Til sidst giver brikkerne mening i det samlede billede.

*Har du fået behandling lige siden 2015 kontinuerligt?*

Nej, jeg havde en pause på 18 måneder, fordi jeg havde udfordringer i min egen virksomhed og havde hverken tid eller råd til at tage mig af mig selv.

*Blev symptomerne så værre, da du holdt et års pause fra behandling?*

Ja, faktisk værre, end de havde været tidligere. Fra at have et lille problem havde jeg nu et kæmpe problem.

## **Et valg, jeg tager**

For mig er det at gå til behandling en investering i livet. Det er en nødvendighed, for at jeg kan leve det liv, som jeg gør. Jeg har ikke opgivet håbet om at blive helbredt, og jeg har ikke lyst til at holde op med at få behandling. Det er ikke længere en tvungen nødvendighed, men et valg jeg tager. Behandling er nu det, der giver mig mere energi og klarhed. Jeg kan mere, når jeg går til behandling.

*Kan du beskrive din behandlingsproces i korte træk?*

Min proces for behandling har været i tre stadier:

1: Stands ulykken

2: Behandling for at få det bedre

3: Ikke længere nødvendigt, men noget jeg gør for at få det bedre i hverdagen.

*Hvad vil du sige, der bliver brugt af teknikker, og hvad arbejder I så med under de forskellige processer?*

Under 'stands ulykken'-fasen havde jeg intet begreb om, hvad vi lavede. Det hele gjorde bare ondt i min krop. Jeg følte, jeg blev hørt... Jeg var hunderød, for jeg vidste, at hvis svimmelheden blev aktiveret, ville der være en uge, hvor jeg ikke kunne lave noget. Med tiden har jeg oplevet, at jeg kan tåle mere og mere tryk. Kranio-Sakral Terapi var det, jeg turde starte med, og efterhånden kunne jeg klare flere dybe tryk og stræk.

Hvis behandleren havde brugt de teknikker, som hun bruger i dag, ville jeg ikke have kunnet klare det, og det have gjort det meget værre første gang. Så behandleren bygger behandlingen op... så vi nu arbejder med dårlig holdning og med at fjerne belastninger. F.eks. kan jeg se, at jeg bliver højere og højere: Jeg kan se, at når jeg kommer ud i bilen efter behandlingen, så passer spejlene ikke i højden! Jeg kan mærke at min behandler bevidst skifter teknik og metode fra gang til gang, fordi der skal forskellige ting til fra gang til gang.

Min behandler sagde engang: "Hvis din krop er i en tilstand i lang tid, vil den tro, det er normalt, og det skal langsom justeres tilbage til, at det ikke er normalt."

*Hvorfor er du ikke helbredt?*

Jeg har en ide om, at hvis jeg ikke sad så mange timer foran skærmen hver dag, ville jeg sikkert være helbredt. Min levevis er medvirkende til, at det trækker i langdrag... det er der ikke noget at gøre ved. Det må jeg acceptere.

*Føler du, at behandling kan give dig anledning til at udvikle dig positivt på andre områder, end at du ikke længere har nakkesmerter og er svimmel i samme grad?*

Ja. Jeg har sagt til min behandler, at jeg har været bevidst om hvilken rejse, hun har sat mig på. Ingen løftede pegefingre. Jeg er tit kommet ind ad døren med ild i håret. Og jeg haft brug for at rydde op i mine projekter. Så har min behandler hjulpet mig til at vælge. Jeg er slet ikke i tvivl, om at Kranio-Sakral Terapi bare er et hjørne af al den behandling, jeg har modtaget. Min behandler bruger det, der er nødvendigt for, at jeg kan komme videre. Så selv om jeg stadig skriver Kranio-Sakral Terapi i min kalender, når jeg booker, er jeg stensikker på, at det, jeg har fået, er en voksende forståelse og det næste nødvendige skridt for at få lindret symptomerne og repareret på skaderne.

Der er ikke en skarp opdeling, men der er to lag: Der løsnes op for skader, jeg har lavet, og så eksperimenteres der med de gamle ting. Derfor kan det også være svært at sætte en anden behandler ind i et forløb. Man kan ikke forvente en mirakelredning på en langvarig skade. Men der er ikke nogen vej uden om. Min behandler er verdens bedste for mig lige nu.

Herudover har behandlingsforløbet påvirket mit helbred: Husk at drikke! Vand har en effekt. Jeg har tænkt over det: Måske har jeg ikke brug for så meget vand, men når jeg har været til behandling, kan jeg se på min urin, at jeg udskiller en masse. Alt det, der gør ondt, skal ud, og det tror jeg på. Om det direkte påvirker mit immunforsvar, ved jeg ikke, men jeg er ret sikker på, at det påvirker mit helbred i det lange løb.

*Føler du, at din koncentrationsevne er blevet bedre?*

Jeg vil hellere sige, at jeg har lært at træde ud af min arbejdsopgaver og holde pauser, så jeg bedre kan koncentrere mig. Jeg har behov for at koncentrere mig bedre - ikke længere. Behandlingen har gjort mig bevidst om, hvor det er, jeg skal lade være at ødelægge min arbejdsdag. Før ville jeg reagere sådan på svimmelhed og smerte... ”nu må jeg lige bide tænderne sammen og få det overstået. Nu skal jeg lige have lavet det sidste, så kan jeg belønne mig selv med at gå i seng”. Men når man kigger på arbejdet dagen efter, kunne man lige så godt have ladet være med at lave noget og have taget sig en pause i stedet.

### **Et godt råd**

*Vil du give et godt råd til nogen, som har det som dig?*

Ja: Tag det alvorligt!

Tro ikke, du kan ordne det hele selv.

Smerter og svimmelhed skal ikke styre ens liv.

Hvis nogen har sagt til dig, at der ikke er noget at gøre ved det, så skal du ikke stoppe her.

Jeg kunne ikke leve med svimmelhed samtidig med at jeg havde ondt. Derfor måtte jeg tage mig af det. Jeg var bange for at ødelægge forholdene til mine omgivelser: Arbejde, børn familie.

Jeg har heldigvis en forstående familie, men det er ikke okay at påvirke omgivelserne negativt. Hvis man står i den situation, så er det altså tid til at gøre noget ved det. Hvis man synes, ens børn larmer for meget, er det et symptom på, at ens hjerne ikke kan overskue det. Man er mere aggressiv, udskældende og mindre tilstede, mindre tilgivende. Husk, at det er symptomer, der kan hjælpe dig til at forstå, at du skal gøre noget ved dine smerter og symptomer, og at du ikke længere kan selv, men har brug for hjælp.

Et sidste godt råd: Tilrettelæg dit liv som et liv, du kan leve. Og hvis du sørger for at have det godt, kan du meget mere. Jeg kan allerede nu sagtens arbejde 16-20 timer i træk uden stop, selvfølgelig i kortere perioder. Jeg kan gøre, hvad der passer mig, fordi jeg har givet mig selv frihed.