

..

”En typisk lægeaftale varer cirka femten minutter, mens det tager halvanden time hos den alternative behandler. Det betyder, at jeg har fået en masse gode råd og er fuldt behandlet, når jeg går derfra, men jeg er også udmattet, når jeg kommer hjem.”



**OM
KIRSTEN
VRANGBAK**

71 år

Har knogleskørhed

T-score på - 4,72 i ryg og
- 3,25 i venstre hofte

Genoptræner hos
fysioterapeut

Får alternativ behandling
med reikihealing, kraniosa-
kral-terapi og kinesiologi

Besøger kiropraktor
ved behov

Har taget medicin som
daglig indsprøjtning med

Forsteo siden
december 2022

AF: ANNE METTE THRANE
 FOTO: ANNA VIBEKE JOHANSSON + PRIVAT

Alternativ behandling gav Kirsten livsglæden tilbage

71-årige Kirsten Vrangbak har altid haft et aktivt liv fyldt med cykling, lange gåture og kreative projekter med nål, pensel eller blyant. Men en cykelulykke for et år siden resulterede i en sammenfalden ryg, der midlertidigt erstattede hendes livsglæde med smerte og medicin. Alternativ behandling blev afgørende for Kirstens vej tilbage til et fysisk aktivt liv.

En ulykke med betydelige konsekvenser

Lørdag den 14. maj 2022 står klart i Kirstens erindring. Det viste sig at være en dag, der fik betydelige konsekvenser for hende. Kirsten arbejdede et par timer om ugen i en stofbutik i Frederikshavn og cyklede derhen, som hun plejede, på trods af kraftig blæst. Desværre fik et voldsomt vindstød Kirsten til at miste balancen. Hun faldt over styret på sin cykel og landede på sin højre skulder. Hendes krop vred sig, og den tunge elcykel væltede over hende.

På skadestuen blev hendes skulder og arm røntgenfoto-graferet, men hendes ryg blev, på trods af alvorlige smerter, ikke undersøgt.

"Jeg havde så voldsomme smerter, at jeg ikke magtede at insistere på det, selvom jeg husker, at jeg bad om det," fortæller Kirsten.

Hendes arm viste sig at have alvorlige brud, så hun fik ordineret morfin og blev henvist til en fysioterapeut for rehabilitering af armen.

"Da jeg reducerede dosis af morfin, opdagede jeg, at smerterne i min ryg var uudholdelige. Hver gang jeg skulle ud af sengen, gjorde det forfærdeligt ondt i min lænd og mit bækken," fortæller Kirsten.

Hun fornyede recepten på morfin flere gange, men foretrak at undgå for meget medicin.

"Det passede mig overhovedet ikke," tilføjer hun. Efter knap to måneders intens smerte og flere besøg hos egen læge, som hun fandt ufrugtbare, søgte Kirsten hjælp hos en kiropraktor.

"Jeg havde simpelthen så mange smerter, at jeg ikke kunne fungere nogen steder."

Alternativ behandling bragte Kirsten tilbage til et aktivt liv

Hos kiropraktoren fik hun endelig taget røntgenbilleder af sin ryg, som viste, at hendes bækken var forskubbet, og hendes rygsøjle var sammenfalden. Selv om det var en lettelse for Kirsten at få en forklaring på sine alvorlige smerter, markerede det også begyndelsen på et helt nyt liv som patient med knogleskørhed.

Kirsten besluttede sig for at opsøge alternativ behandling for at supplere sin medicin og kontaktede Anne Hiitola-Pedersen, som tilbyder reikihealing, kraniosakral terapi og kinesiologi.

Kirsten kendte behandleren fra tidligere, da hun havde brugt hende til blandt andet at komme sin migræne til livs, så hun tænkte, at den alternative behandling måske



også kunne være en hjælp i forhold til knogleskørhed.

En behandling hos Anne Hiitola-Pedersen starter altid med en samtale.

”Når hun tester mig, finder hun ud af, hvad vi kan gøre. Hvis det er kraniosakral terapi, så holder hun hænderne over mit hoved, og så kan jeg mærke energien strømme igennem min krop,” fortæller Kirsten.

Udover de fysiske smerter var Kirsten også mentalt påvirket af at have fået konstateret knogleskørhed, men hun følte, at alternativ behandling kunne hjælpe.

”Det ligger ikke til mig at ryge ned i et sort hul, men det må jeg sige, at det har jeg været nogle gange, og der har behandlingen også hjulpet mig. Chokket sidder stadig i kroppen, og det skal bearbejdes,” siger Kirsten.

Både når Kirsten oplever at være skæv i ryggen på grund af vrid, der er opstået af smertekompensation, og når hun har svært ved at finde balancen, har hun haft gavn af den alternative behandling.

”Forrige gang, da jeg kom derved, sagde hun, at det var helt galt med min balance. Jeg skulle gå på en lige snor, men det kunne jeg ikke. Så fik vi det justeret. Det er helt fantastisk. Men det er ikke sådan, at så kommer det aldrig mere, men det hjælper altid bagefter.”

Måden, Anne Hiitola-Pedersen justerer Kirstens krop på, er svær at forklare, men Kirsten beskriver det således:

”Når Anne justerer min krop, er det med hjælp af kraniosakral terapi. Den skævhed, der er opstået i kroppen, kan derved justeres.”

Et supplement til medicin

For Kirsten er alternativ behandling ikke en erstatning, men et supplement til medicinen.

”Da jeg fik den lave T-score på - 4,72 på min ryg og - 3,25 på venstre hofte, var jeg sikker på, at jeg havde brug for medicin til at genopbygge mine knogler, men jeg var aldrig i tvivl om, at jeg også ville søge alternativ hjælp, fordi jeg har så meget tillid til alt, hvad det kan gøre,” forklarer Kirsten.

Kirsten besøger sin alternative behandling cirka hver sjette måned, men hvis en



.....

Selv om Kirsten lige skulle overvinde sig selv for at købe en trehjulet cykel i stedet for den tohjulede, hun havde haft, så er hun i dag glad og begejstret over at være aktiv igen. Hun har stadig smerter hver dag, men er blevet bedre til at lytte til sin krop og er aktiv i det omfang, kroppen tillader det.

akut situation opstår, forsøger hun at få en ekstra session. Tiden og roen, hun oplever under healing, kinesiologi og kraniosakral terapi, er meget betydningsfuld for Kirsten.

”En typisk lægeaftale varer cirka femten minutter, mens det tager halvanden time hos den alternative behandler. Det betyder, at jeg har fået en mase gode råd og er fuldt behandlet, når jeg går derfra, men jeg er også udmattet, når jeg kommer hjem,” fortæller hun.

Vejledning og støtte

Efter at have fået diagnosen knogleskørhed blev Kirsten medlem af Osteoporoseforeningen, som har givet værdifuld støtte i mødet med de mange nye udfordringer.

”Rådgiverne på telefonen var meget venlige og imødekommende, og jeg fik fremragende vejledning og støtte. De anbefalede, at jeg mødte op i den lokale osteoporoseforening og det lokale sundhedscenter. De rådede mig også til at kræve en udredning på hospitalet, hvilket lykkedes til sidst,” husker Kirsten.

Kirsten har fået vejledning om medicin, hvilket gjorde hende bedre informeret om potentielle bivirkninger, inden hun startede behandlingen.

Hun har taget medicin som daglig indsprøjtning med Forsteo siden december for at opbygge sine knogler, og hun er også blevet opmærksom på vigtigheden af kosttilskud, som hun nu tager dagligt.

Livsglæden er tilbage

Efter et års intens smerte og frustration er Kirsten begyndt at genopdage livsglæden og aktiviteterne, hun elsker. Hun cykler igen, går lange ture og bruger sin kreativitet til kunstprojekter. Selvom der stadig er udfordringer og dårlige dage, føler Kirsten, at der er håb og en vej tilbage til et aktivt liv.

Hun har købt en ny cykel – nu med tre hjul – og glæder sig over igen at være aktiv både på cyklen og på de næsten daglige gåture, hvor hun har taget vandrestave i brug for at holde balancen i skak.

”Jeg er virkelig taknemmelig for, at jeg har fundet den rette kombination af forskellige behandlinger og medicin. Det er ikke en nem rejse, men jeg tager det en dag ad gangen og gør det bedste, jeg kan,” siger Kirsten. ●



Kunne du tænke dig at tale med Kirsten Vrangbak om hendes oplevelser, få svar på nogle af dine spørgsmål eller få et par gode råd, så sidder Kirsten klar ved telefonen den 19. september kl. 14-17 på telefon 2461 1094.