

“DET LÅTER SOM EN SAGA - MEN 30 ÅRS SVÅR RYGGVÄRK FÖRSVANN”

Magnus botade sin rygg Räddade lantbruket

Text: Yvonne Nylöf. Foto: Ola Marklund

Lyckliagare man än Magnus Yngve, 65, finns inte, säger han själv. Ock kanske bara den som själv haft riktigt svår ryggvärk kan förstå vad det innebär att plötsligt inte ha ont längre. Magnus räddare i nöden blev en “tippbräda”!

Bara några minuters bilväg från västgötametropolen Skövde, ligger Västermarken. Här, mitt i ett landskap som bär tusenåriga odlartraditioner, bor lantbrukarparet Magnus och Gunborg Yngve i en herregård slik mangårdsbyggnad med sirlig snickarglädje.

- Vi tog över Västermarken efter min farbror 1967, samma år som vi gifte oss, berättar Magnus.

- Då anade ingen av oss vilket hel-sike som väntade. Själv var jeg så pass godtrogen att jag trodde att ryggen, som tidigare gett mig en hel del problem, ändå skulle hålla för “bonderiet”. Trots att det är ett tungt jobb, är det ändå omväxlande.

Det gick några år. Till att börja med fungerade Magnus rygg hjälpligt tack vare kiropraktorer och sjukgymnaster.

Men 1987 blev smärtan och plågan i Magnus rygg nära oöverstiglig.

- Under skördarbetet och de långa dagarna på traktorn den hösten fick jag så ont att jag knappt kunde äta, gå eller sova längre. Trots det var jag ju tvungen att försöka jobba på.

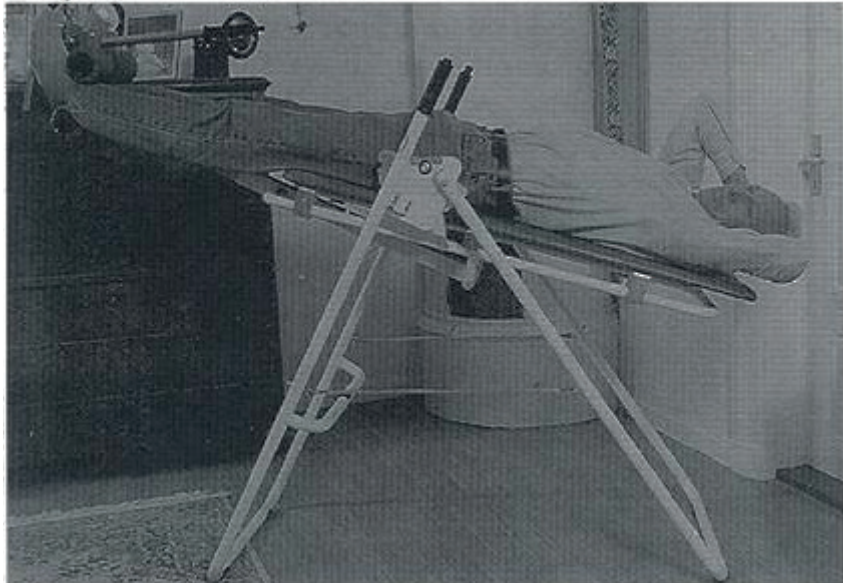
Tappade livslusten

Men till sist satte ryggvärken ändå stopp för allt arbete. Magnus fick remiss till Karolinska sjukhuset i Stockholm, där han utrustades med specialsydd stödkorsett. Men inte heller den gav någon lindring. Och värktabletterna som läkarna skrev ut tålde inte Magnus mage.

- Hela våren som följde fick Gunborg ensam axla allt ansvar för gården. Det kändes fruktansvärt att lägga hele bördan på henne, samtidigt som hon inte fick något större tack för hjälpen. Den ständiga smärtan drog också ned humöret i botten, jag blev sur och grinig, kände mig totalt under isen.

Magnus blir tyst och eftertänksam en stund. Så tillägger han:

- Ärligt talat var det mer än en gång jag funderade på att ta mitt liv under



Varje dag hänger Magnus Yngve i sin hälsobänk. Tack vara den klarar han att sköta jordbruket.

den här tiden. Jag klarade inte att arbeta, jag hade ständigt ont, ont, var ett påhäng för den jag tyckte om. Väd skulle jag leva för...

Men när allt var som absolut svartast kom hjälpen!

En dag fick Gunborg syn på en annons i lokaltidningen om en “tippbräda” som patienter med rygg- och ledbesvär kan träna i på egen hand - Svenska Hälsobänken. På kvällen samma dag stod en sådan bänk hemma på Västermarken och Magnus provlåg för första gången.

- Jag kände med en gång att den gav lindring, hur ryggkotorna naturligt gled isär och gav de hopklämda diskarna lite “andpaus” från plågan.

Smärtan försvann

Efter tre dagar med träningspass i bänken, sov Magnus för första gången på åtskilliga månader flera timmar i

sträck. Han hade funnit hjälpen i nöden! - Men efter en månad fick jag svår värk igen och bestämde mig för att göra ett uppehåll med träningen. Men sedan satte jag igång igen, och kan du tänka dig, efter tre år med den här fantastiska brädan, är jag helt symptomfri från ryggen!

- Det låter som en saga, men är faktisk alldeles sant! Visserligen har jag aldrig sökt läkare efter “vändpunkten”, men något måste ha hänt, för efter mer än 30 års plåga, har jag inte ont längre.

Denna pånyttfödde herre fyller 65 i år, en ålder då de flesta tycker att de gjort sitt i yrkeslivet och kan njuta av välförtjänt pension. Men inte Magnus!

- Nej, snälla nån! Nu när jag äntligen kan ägna mig åt jorden och djuren utan ständig värk, vill jag arbeta. Jag känner mig ung som en pojke.

Undersökning visar: Hälsobänken hjälper!

Visst kan Hälsobänken ge lindring och hjälp till människor med ryggbesvär! Det visar en nygjord studie bland anställda vid Volvo Flygmotor i Trollhättan. Undersökningen presenterades första gången på Läkarstämman i november. I studien deltog drygt hundra personer, som alla haft långvariga ryggproblem.

Deltagarna delades in i tre grupper. Grupp 1 fick träna i Hälsobänken en gång/dag, medan grupp 2 tränade två gånger per dag. Grupp 3 fick däremot inte begagna bänken alls, utan fungerade som sk kontrollgrupp.

I tre månader pågick undersökning-

en. Vad fick man då för resultat?

Jo, de som tränat i Hälsobänken upplevde väsentlig smärtlindring, oberoende av om deras ryggbesvär satt i ländryggen eller i nacke-skuldror. Den grupp som tränat två gånger per dag, upplevde bäst lindring av sina besvär.

Ett annat uppseendebäckande resultat från den tid undersökningen pågick, var att de anställda i kontrollgruppen, alltså de som inte bänkatränat alls, hade tre gånger fler sjukskrivningsdagar än sina arbetskamarater som tränat i Hälsobänken.