

NAPARAPATEN ANNA VÅGE

Anna er Naprapat av yrke og jobber daglig med pasienter som har problemer med rygg, nakke, bryst og korsrygg. Siden 1993 har hun brukt Den Svenske Helsebenken i behandlingen av sine pasienter.

- "Benken gir utrolig gode resultater.

Ved akutte ryggproblemer med de store smertene pasienten da har, er det vanskelig å sette i gang annen behandling. Da er benken et hjelpemiddel hvor pasienten selv kan regulere med sin egen kropp hvor stor strekk ryggen kan klare.

Så økes dette litt etter litt og pasientens kropp bestemmer selv tempoet.

Dette er et veldig viktig prinsipp.

Også for de mange prolapspatientene er benken til uvurderlig hjelp. Tiden behandlingen tar er avhengig av hvor langt utglidningen har kommet, men etter en måneds behandling i benken er de fleste på god vei til å bli friske.

Nedslitte rygger har også godt av å strekkes i benken. Det gir bedre avstand mellom leddene og dermed reduseres årsaken til smertene.

Når det gjelder å forebygge ryggproblemer burde alle hatt tilgang til en benk hjemme eller på arbeidsplassen.

Da ville de enorme summene utbetalt fra staten på grunn av sykemeldinger og mange liv med redusert kvalitet og store smerter kunne vært sterkt redusert.

Problemet for mange av mine pasienter er at de ikke har tilgang på benken etter at behandlingen er slutt.

For noen har jeg løst dette ved å sette en benk på venteværelset sånn at folk kan stikke innom å ta seg en strekk, men dette hjelper bare noen få.

Det finnes vel ikke noen i dagens samfunn som ikke har behov for en skikkelig ryggstrekk med jevne mellomrom, og gjerne daglig.

Hadde flere arbeidsgivere forstått nytten av en slik investering hadde mange blitt hjulpet og mange sykedager vært unngått.

Selv kan jeg ikke unnvære noen minutter i benken etter endt arbeidsdag.

Da føler jeg meg som ny igjen etter mange timer i tunge arbeidsstillinger, "avslutter Anna Våge.