

LIVET EFTER EN  
DISKUSPROLAPS:

**TRÆNING HAR  
ÆNDRET MIT LIV**

MANGLENDE SEXLYST:

**MERE END BARE  
SPÆNDINGER, SKAT**

# DIN GENVEJ TILET SUNDT OG AKTIVT 2017

# VELKOMMEN PÅ BRIKS OG TRÆNINGSGULV

Dygtige og veluddannede fysioterapeuter, der arbejder målrettet for, at du får det godt. Sådan er virkeligheden hos Funktionel Fysioterapi - klinik og fysioterapeutisk træningscenter, og det gælder både vores behandlinger på briksen og øvelser på træningsgulvet. Velkommen til.

Med vores magasin ønsker vi at give dig et indblik i vores verden, så du får en fornemmelse af, hvor bredt vi favner i forhold til behandling, genoptræning og rådgivning. I dette nummer kan du for eksempel møde 67-årige Bent, som efter en diskusprolaps er blevet vild med træning, du kan møde 22-årige Isabella, som har fået hjælp til sin manglende sexlyst af vores fysioterapeut med speciale i bækkenbunden, og så stiller vi skarpt på facts og fordele ved fysioterapeutisk personlig træning.

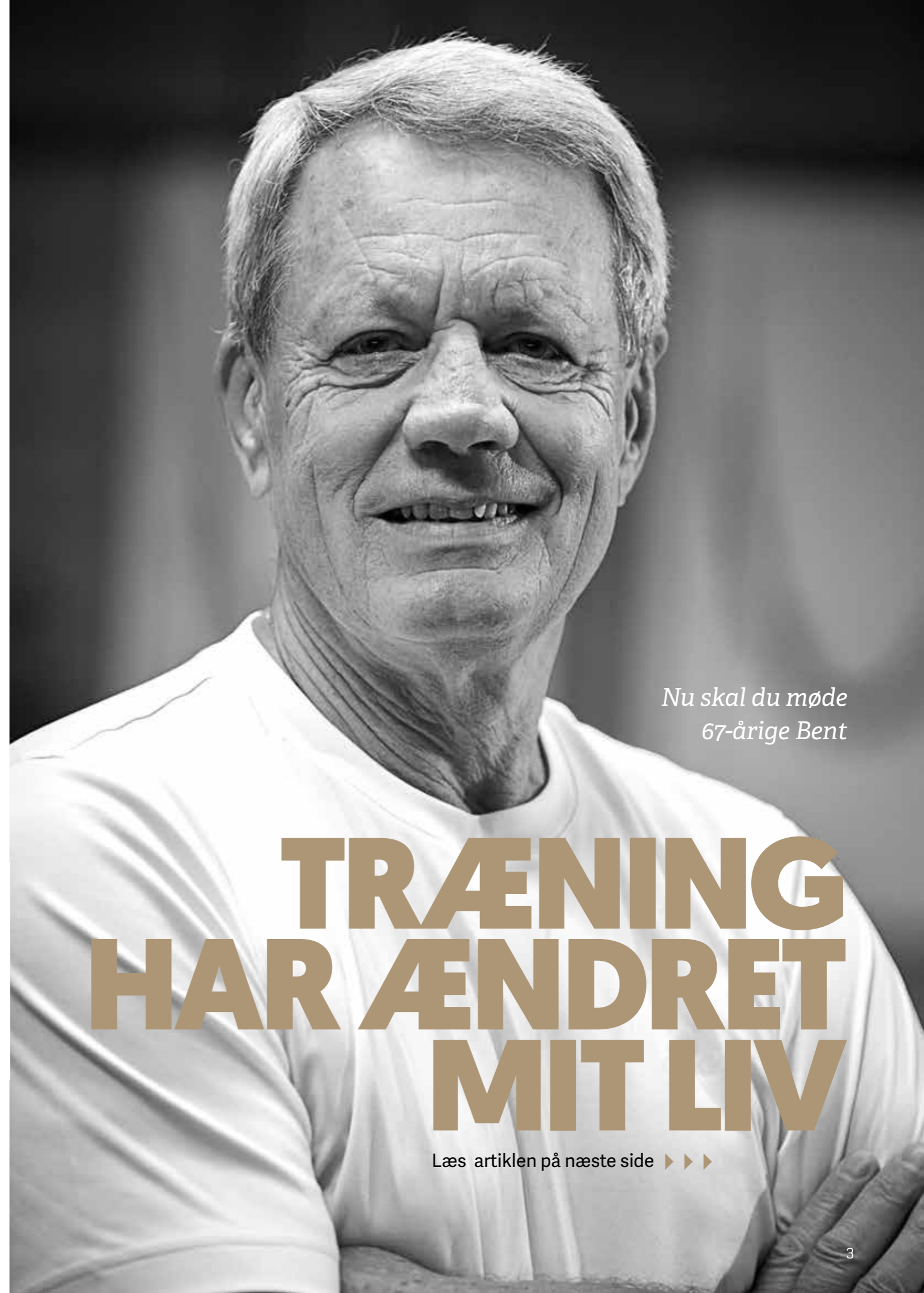
Vi håber også at se dig på briksen og på træningsgulvet hos Funktionel Fysioterapi.

God læselyst.

Kasper, Mette og Michael



LAYOUT, TEKST, FOTO OG PRODUKTION  
radioor & co | www.radioor.dk



*Nu skal du møde  
67-årige Bent*

# TRÆNING HAR ÆNDRET MIT LIV

Læs artiklen på næste side ▶▶▶



**”Træning med redskaber?  
Ej, det er altså ikke mig!”**

Vild med træning. Det er ikke umiddelbart den tanke, som den tidligere brandmand og konkurrencesportselsker har, da fysioterapeuten anbefaler træning hos Funktionel Fysioterapi. Men Bents diskusprolaps tvinger ham afsted, og i dag kan intet stoppe ham.

Af Mette Mathilde Skeel-Gjørting / radoor & co

”Træning med redskaber? Ej, det er altså ikke mig!”

Sådan tænker Bent i 2014, da hans fysioterapeut fra Funktionel Fysioterapi opfordrer ham til at komme i gang på deres ryghold. Bent har været fast inventar på briksen i fire uger, og nu vurderer fysioterapeuten, at fysioterapeutisk træning er den bedste løsning på at komme helt ovenpå efter diskusprolapsen. Bent afslører ikke over for fysioterapeuten, at han forestiller sig træningen som gymnastik med farverige vimpler og fine bevægelser, og han slæber sig modvilligt afsted til træning første gang. Som tidligere brandmand og konkurrencesportselsker har han svært ved at forestille sig, at han passer ind i den feminine træningsform. Men to år senere er Bent stadig i gang på træningsgulvet hos Funktionel Fysioterapi og nogle gange op til fire gange om ugen. Nu er ordlyden en helt anden:

”Træningen er blevet som en form for narkotika for mig. Jeg kan slet ikke undvære det!”

67-årige Bent Hansen fra Odense bliver i 2007 ramt af den første diskusprolaps, da

han skal krænge et hjul af sin firehjuls-trækker. Det tager ham to år at komme ovenpå igen. På det tidspunkt bliver han behandlet af en fysioterapeut på Odense Universitetshospital og får besked på at lave øvelser derhjemme. Men Bent har svært med at motivere sig selv til træning hjemme i parcelhuset, og han husker de to år som et smertehelvede med det gode liv på standby.



**Jeg var jo stor og stærk og tidligere brandmand, og at sådan noget lige pludselig skulle ramme mig, kunne jeg ikke forstå.**

Jeg havde det skidt og kunne næsten ikke noget i de år. Så jeg gik fra at have et aktivt liv, hvor jeg spillede tennis, var

håndbolddommer og rejste meget med min kone til et inaktivt liv, hvor jeg blev bitter over, at jeg ikke fik det bedre,” erklærer Bent.

#### Fra briks til bold

I sommeren 2014 bliver Bent igen ramt af en diskusprolaps. Denne gang popper den velkendte og altoverskyggende smerte frem, da han sidder i sofaen, og hans barnebarn springer glad om halsen på ham. Smerten forsvinder ikke, og efter nogle dage er Bent klar over, at der er noget galt. Han bliver frustreret og bange for, at han skal igennem endnu en periode med et inaktivt liv. Dagen efter starter Bent op hos Funktionel Fysioterapi, og de første gange på briksen kan hans fysioterapeut Kasper Ringsholt ikke få lov til at røre ham på grund af de ulidelige smerter.

”Det gjorde bare så ondt, og jeg havde stråling hele vejen oppe fra lænden i højre side og helt ned i vristen. Men Kasper sagde, at vi skulle tage det stille og roligt de første otte dage, og herefter ville han så småt introducere nogle øvelser for mig. Og det var meget mere effektivt end det, jeg oplevede i mit tidligere forløb. Jeg kunne hele tiden mærke fremskridt,” fortæller Bent.





## Jeg holder ikke op så længe, jeg kan bevæge mig. Det er det sgu alt for godt til! griner han.

Efter fire uger på briksen stiller Bent de smertestillende piller på bagerste hylde i medicinskabet, og fysioterapeuten fortæller om det dengang nystartede ryghold i deres træningscenter. Han fortæller også, at fysioterapeutisk træning vil være godt for Bent, og at han på sigt vil blive smertefri. Derfor trodser Bent sine fordomme og forestillinger om træningen og møder spændt op. På denne tidlige efterårsmorgen på træningsbalden ved han endnu ikke, at han vil blive vild med det. Men han kan mærke en forskel i kroppen allerede efter første gang med træning. Og da han er hjemme igen, glæder han sig til næste gang.

"Jeg blev positivt overrasket over, hvor hårdt det egentlig var, og jeg kunne mærke, hvor stærk jeg blev fra gang til gang. Det var på ingen måde en feminin træningsform, og farverige vimpler var der heller ikke noget af. At der så stadig er flest kvinder på holdene, det generer mig bestemt ikke," siger Bent med et stort smil.

### Smertefri træningsfanatiker

Efter to måneder med træning hos Funktionel Fysioterapi er smerterne væk. En kæmpe forskel i forhold til det første forløb, som stjal to år af Bents liv. Men selvom smerterne er væk, holder Bent sig ikke væk fra træningsgulvet. For han

har det godt, når han kommer derfra og savner det endda, når han i perioder må undvære det.

"Når min kone og jeg har været på ferie, så kan jeg virkelig mærke i min krop, at der skal ske noget. Lige så snart vi er hjemme igen, kan jeg ikke komme hurtigt nok afsted til træning. Jeg bliver mere stiv i kroppen, når jeg holder pause, og så glæder jeg mig også bare til at komme ned til alle de fantastiske mennesker igen. Jeg har det bedst med at blive motiveret, når vi står et samlet hold og skal gøre det sammen," fortæller Bent.

Selvom det er store ord, er Bent ikke bleg for at indrømme, at træningen har ændret hans liv. Ikke kun i forhold til kroppen. Det har også smittet af på hans humør og trods de nu 67 fødselsdage, er livet stadig fyldt med overskud. Selvfølgelig er der morgener, hvor det kan være svært at komme afsted til træning, men det er altid det samme bagefter. Kroppen har det godt, og endorfinerne danser rundt i hele systemet. Derfor har Bent også tænkt sig at fortsætte med træningen, til han bliver en meget gammel mand.

"Jeg holder ikke op så længe, jeg kan bevæge mig. Det er det sgu alt for godt til!" griner han.

# KAN DU STÅ PÅ DINE BEN, KAN DU OGSÅ TRÆNE

Af Mette Mathilde Skeel-Gjørning / radoor & co



## MØD DIN PERSONLIGE TRÆNER

Mange mennesker har skavanker og stopper derfor med at være aktive. Men det er der slet ingen grund til. **Fysioterapeut** og **personlig træner Michael Møller Rønaa** stiller her skarpt på facts og fordele ved fysioterapeutisk personlig træning.



**Navn:**  
Michael Møller Rønaa

**Alder:**  
39 år

**Uddannelse:**  
Fysioterapeut

**Erfaring:**  
Medejer af Funktionel Fysioterapi, har undervist i funktionel træning i 16 år - især inden for kampsport og har 15 års erfaring som instruktør og underviser i motionscentre.

**Hvorfor skal jeg vælge fysioterapeutisk personlig træning?**  
Det skal du, fordi du gerne vil noget mere. Du vil gerne lidt dybere ind i, at du har en problematik, som der skal tages hånd om, for at du kan nå et mål som for eksempel vægttab eller større

styrke. Vores anatomiske og fysiologiske baggrund giver os stor indsigt i din personlige træning.

### Hvad er det vigtigste ved den personlige træning?

Det vigtigste er at forstå, hvad det er, du gerne vil have, og hvor vi skal starte med dig. Det er vigtigt at finde de rigtige delmål. Og det er der, det tit går galt. Man tror, man bare går ind og taber sig 25 kilo, men det gør man ikke på otte gange. Det gør man ved at lægge sit liv om og få nogle succesoplevelser med træningen. Det vigtigste er, at folk når deres mål, men for at

nå målet skal træningen være inspirerende.

### Skal jeg testes, inden vi går i gang - og i så fald hvordan?

Vi sætter halvanden time af første gang og tilbyder de 11 funktionelle tests, som vi selv har udviklet. Her undersøger vi, hvor du har nogle skavanker - måske har du for stramme led, måske er dine muskler for slappe, eller måske har du ikke styrke nok i hænder, ben eller arme. De 11 funktionelle tests er vigtige redskaber, så vi har en baseline for din fysiske tilstand, når vi sammen skal afstemme forventninger for det videre forløb.

### Hvordan foregår et forløb typisk?

Efter de 11 funktionelle tests planlægger vi et forløb, hvor vi træner en time ad gangen og en til to gange om ugen. Folk kommer typisk otte gange til personlig

træning, men nogle kommer mindre, og andre kommer mere. Vi supplerer også den personlige træning med holdtræning i vores træningscenter, og meningen er netop, at den personlige træning skal munde ud i holdtræning.

### Hvordan motiverer du mig?

Det vigtigste er, at jeg kan sætte mig i folks sted. Jeg har mange, der kommer ind og siger, at de så gerne vil, men at de ikke kan, fordi de har ondt i ryggen. Mit motto er dog: Kan du stå på dine ben, kan du også træne. Men det vigtige er at ramme dig på dit niveau. Og det er der, det af og til går galt. Jeg kan fange dig på det sted, du er - og så bygge dig op derfra.

### Hvor lang tid går det, inden jeg kan mærke resultater?

Som tommelfingerregel siger jeg: De første 14 dage bliver du øm, inden for 4-6 uger har du en mærkbar forskel, og det tager cirka tre måneder at blive stærkere. Men det er forskelligt alt efter hvem du er, og hvilke skavanker du har. Jeg vil stadig vove at påstå, at hvis du virkelig vil det, så har du en effekt inden for tre måneder.

### Hvor fleksible er dine tider?

Vi er meget fleksible og kan typisk fra kl. 6 morgen til kl. 20 aften. Hvis weekendtræning er bedre, tilbyder vi også det.

### Hvad koster personlig træning?

De 11 tests og opstart koster 800 kroner, og herefter koster det 500 kroner for personlig træning per time. Det vil så sige, at hvis du har et gennemsnitligt forløb med otte timer, bliver prisen 4.800 kroner for hele forløbet.

# MERE END BARE SPÆNDINGER, SKAT

Lyst og nydelse. Sådan bør sex være, men mange har det stik modsat. De gider slet ikke. Isabella er én af de kvinder, der har kæmpet med spændinger og manglende sexlyst. Men lysten er på retur, da hun får hjælp af sin fysioterapeut med speciale i bækkenbunden.

Af Mette Mathilde Skeel-Gjørning / radoor & co

"Jeg havde ikke lyst til sex, det gjorde ondt, og det var bestemt ikke nogen nydelse for mig!"

Sådan er virkeligheden for 22-årige Isabella i et helt år, før hun beslutter sig for at gøre noget ved smerterne og den manglende sexlyst. På det tidspunkt ved hun endnu ikke, hvorfor hun hellere vil skrabe indtørret havregrød af spisebordet end at have sex med sin kæreste, og hun oplever den manglende sexlyst som en tomhed og enormt tabubelagt.

Da hun endelig kontakter sin læge, har hun følelsen af at være unormal. Månederne går, og først da hun ender i hænderne hos Funktionel Fysioterapi, finder hun ud af, at mange kvinder har det præcis på samme måde.

Det er langt fra unormalt, og en usund bækkenbund kan være synderen for den manglende lyst. Isabella Carlsen er

hos lægen tre gange og til to forskellige gynækologer, før de finder ud af, at hun har bækkenmyoser. Isabella er lettet over, at de ulidelige smerter ikke skyldes noget alvorligt og lettet over, at hun nu ved, at myoserne har været med til at dræbe sexlysten. Men hjemmeøvelserne fra gynækologen hjælper hverken på spændinger eller den manglende lyst.

"Jeg havde dårlig samvittighed over for min kæreste, og vi fortsatte også med at have sex. Men det var lidt ligesom at løbe på en fibersprængning. Det blev bare værre og værre, og til sidst følte det som om, at mit underliv blev revet i stykker, og den sviende smerte fortsatte også bagefter. Min læge anbefalede mig så at finde en fysioterapeut med speciale i bækkenbunden efter to måneder med hjemmeøvelser. Så fandt jeg frem til Mette Andersen fra Funktionel Fysioterapi, og det blev min redning," konstaterer Isabella.

## Et mystisk land

Gynækologisk obstetrisk fysioterapeut Mette Andersen har haft mange kvinder som Isabella til både gynækologisk fysioterapi og på træningsgulvet. De kommer i alle aldre, og Mette undersøger altid, om den manglende sexlyst kan skyldes en slap eller en overspændt bækkenbund.

"Hvis du ikke har kontrol med din bækkenbund, så ved du slet ikke, hvad der sker dernede, og så bliver det et mystisk land. Jeg kan undersøge og massere både ind- og udvendigt og hjælpe kvinder med at få en større bevidsthed omkring bækkenbunden. Og faktisk er der rigtig mange kvinder, der slet ikke ved, at en sund bækkenbund også giver mere lyst til sex," siger Mette.

Isabella er spændt på den første behandling hos fysioterapeuten, og hun spekulerer over, om det er grænseover-

skridende med den indvendige behandling. Men hun føler sig øjeblikkeligt tryk og sammenligner det med en tur til frisøren. En behandling hvor de hyggesnakker imens.

"Man skal ikke lade sig skræmme af, at der er en indvendig behandling, og jeg kan også lave mange af øvelserne uden på maven. Men det er lidt som at behandle med tøj på," fortæller Mette og fortsætter:

"Får vi skrællet mere af tøjet af, så ser jeg også mere, og så bliver behandlingen optimal. Jeg oplever rigtig mange, der efter første gang siger: Gud, jeg troede, at det var meget værre!"

## Kludedukke på overarbejde

Det bliver hurtigt klart, at Isabellas bækkenbund er overspændt, og at hendes fortid som konkurrencedanser bærer en stor del af skylden for den forsvundne sexlyst.

"Jeg snakkede med Mette om, at man som danser er i en slags kageform, som man skal passe ind i, og stikker du lidt ud, så skal du gøre noget ved det. Jeg var ikke den typiske slanke danser, så jeg har i årevis suget maven ind og gået rundt med en konstant spænding i maven. Men heldigvis kunne jeg mærke en forskel efter få gange på briksen hos Mette," siger Isabella.

Derfor er Isabella også ivrig efter at komme tilbage til det normale liv med træning og sex, og hun skruer hurtigt op for fitnesscenter, løb og sex - uden at kroppen kan følge med. Pludselig vælter smerterne ind over Isabella som før, og da hun igen er på briksen hos Mette, er hun bange og frygter endnu en periode med stærke smerter. Derfor bruger de meget tid på at gennemgå, hvordan Isabella kan leve livet og træne korrekt uden at spænde så meget op. Træning og sex kommer på standby for en stund, mens Isabella ihærdigt arbejder med

at være en kludedukke på overarbejde. Kroppen skal lære af slappe af.

"Den gode nyhed er, at hvis kvinder kommer hos mig med en usund bækkenbund, så kan vi genoptræne den på 12 uger. Hvis det er en overspændt bækkenbund, så spiller det selvfølgelig også ind, hvor meget man træner selv, og hvor god man er til at afspænde sin bækkenbund. Men på 12 uger kan man rykke sig rigtig meget, og det kan også mærkes på sexlysten," fortæller Mette.

**MAN SKAL IKKE LADE SIG SKRÆMME AF, AT DER ER EN INDVENDIG BEHANDLING.** ▶

# ” METTE ER GENIAL, FOR HUN GIVER OGSÅ GODE RÅD I FORHOLD TIL DET SEKSUELLE

## Sexlysten kommer snigende

Isabella har nu været i Mettes hænder i et halvt år. De indvendige myoser er væk, sex gør ikke længere ondt, og hun kan mærke, at sexlysten kommer langsomt snigende. Men det kræver både fysisk og psykisk arbejde, og her har Mette også hjulpet.

”Mette er genial, for hun giver også gode råd i forhold til det seksuelle. Hun har for eksempel sagt, at vi bliver nødt til at bruge meget mere tid på at få varmet mig ordentligt op, hun har fortalt, at mandelolie er godt i forhold til glidecreme, og så har vi også arbejdet med, hvordan jeg egentlig skal spænde, når jeg får en orgasme,” siger Isabella.

Ifølge Mette er træning det allervigtigste, når det kommer til en forbedret livskvalitet og en sund sexlyst, og derfor starter Isabella nu også op i Funktionel Fysioterapis træningscenter for at komme endeligt i mål. Og Isabella er ikke i tvivl om, hvad der indtil nu har været det vigtigste i processen.

”Knibeøvelserne har været rigtig gode, men det bedste har været, at jeg har lært at give slip på mig selv. Det er okay ikke at holde på mig selv hele tiden, fordi al-

ting skal være så perfekt. Men det tager tid, og det tager også tid at finde sexlysten. Den dag Mette sagde, at hun kunne hjælpe mig, faldt der en sten fra mit hjerte. Jeg er ikke unormal, men kæmper bare med min sexlyst,” slutter Isabella.



## 10 SKARPE OM BÆKKENBUNDEN

# Kvinde, kend din bækkenbund

*Et godt sexliv, en flot holdning og en stor betydning for din blære og dit underliv. Der er mange grunde til, at du skal træne din bækkenbund, og **gynækologisk obstetrisk fysioterapeut Mette Andersen** serverer 10 skarpe om bækkenbunden.*

*Af Mette Mathilde Skeel-Gjørning / radoor & co*

### 1 Hvad er bækkenbunden?

Bækkenbunden består af bindevæv, muskler, nerver og blodkar og lukker bækkenet nedadtil. Samlingen af muskler støtter underlivsorganerne og snører åbningerne i urinrør, skede og endetarm sammen – og dermed lukker bækkenet. Det er altså de muskler, der holder på urin, luft og afføring. Når bækkenbunden trækker sig sammen, bevæger åbningerne sig fremad mod skambenet, så der opstår et knæk på tarmen, skeden og urinrøret. Knækket lukker åbningerne og sørger for, at blæren ikke falder ned.

### 2 Hvordan fungerer bækkenbunden?

Bækkenbunden fungerer som en trampolin med elastik, da den hele tiden skal kunne give efter for de tryk, belastninger og bevægelser, den udsættes for. Bækkenbunden tilpasser sig hele tiden vores bevægelser, og derfor er det vigtigt at have et bevægeligt bækken, som ikke er stift og låst fast i sine bevægelser.

### 3 Hvad betyder det for mig, hvis bækkenbunden fungerer dårligt?

Jeg har kvinder hos mig, der ikke kan tage ud, uden at de har større bind på, fordi de lækker. Hvis bækkenbunden fungerer dårligt, kan det gå ud over din livskvalitet, og almindelig daglig levevis kan være besværligt. Det betyder også, at du ikke lige kan løbe en tur eller gå en rask tur, fordi den slappe bækkenbund tager glæden fra bevægelse. Det fører for mange til, at de bliver inaktive og slet ikke har lyst til at bevæge sig.

### 4 Hvorfor er det vigtigt at træne min bækkenbund?

Det er vigtigt at træne din bækkenbund i forhold til din blære og din livmoder, så du helt fysisk kan holde på urin og afføring og undgå nedsynkning af underliv og organer. Du får også en flottere holdning, og så får du meget mere ud af det i forhold til samleje.

### 5 Hvordan får jeg et bedre sexliv af en sund bækkenbund?

Du kan mærke mere, når du har en sund bækkenbund. Der er en bedre cirkulation inde i bækkenet, og på den måde kan du både mærke mere, styre det mere, og i forhold til samleje kan du meget bedre gå ind og knibe. Med en slap bækkenbund kan du af og til slet ikke mærke noget i samlejet, men med en sund bækkenbund kan du lige pludselig arbejde med, og du kan endda knibe dig til en bedre orgasme. Og det er netop træningen af bækkenbunden, der gør det. Jeg har haft rigtig mange kvinder hos mig, som kan mærke en stor forskel i forhold til sexlivet, når de har trænet deres bækkenbund.

### 6 Hvordan hænger en sund bækkenbund og en god kropsholdning sammen?

Skævt bækken, stramme muskler og led-bånd kan give en dårlig kropsholdning. Ved at lave et knib i bækkenbunden i én

bevægelse samarbejder bækkenbunden med maven, og du får en flottere holdning og sundere ryg.

### 7 Hvilken betydning har en sund bækkenbund for min blære og mit underliv?

En sund bækkenbund kan holde på urin, luft og afføring, forebygger nedsynkning og mindsker smerter i bækkenbunden. Når bækkenbunden er sund, stærk og udholdende, kan den give en fornemmelse af energi, kontrol og forøget seksuel nydelse.

### 8 Hvordan træner jeg bækkenbunden i dagligdagen?

Det er vigtigt, at du får fat i bækkenbunden i det daglige, men du skal også passe på, at det ikke bliver en overaktiv bækkenbund. Det er vigtigt, at du får det naturligt ind i hverdagens øvelser, så du for eksempel husker på det, når du bøjer dig mod gulvet for at samle noget op. Det er nødvendigt at koncentrere sig om sin bækkenbund, og det kan være for eksempel i 10 minutter om dagen i en periode, hvor du arbejder med øvelser. Hvis du for eksempel sidder foran en computer og arbejder hele dagen, så sidder du og lukker din bækkenbund. Derfor er det vigtigt, at du får noget cirkulation ind i det - bare det at rejse dig og sætte dig ned igen. Men du kan også lave øvelser på stolen. Det kan være, du skal koncentrere dig om det i en periode, men så bliver det også automatiseret, så du derefter kan give lidt slip på det igen.

### 9 Hvad gør jeg med bækkenbunden, når jeg motioner?

Når du dyrker motion, så er det vigtigt, at bækkenbunden er med, og det skal du i starten være bevidst om for at få fat i den. Hvis du for eksempel løber, bruger du maven, og så er der tryk på bækkenbunden. Her er det vigtigt, at du laver knibe-øvelser og får fat i det, så bækkenbunden ikke risikerer at falde ned.

### 10 Hvilke bækkenbunds-øvelser er gode for mig?

De bedste øvelser for dig er et tilpasset øvelsesprogram, som forbedrer din evne til at knibe - og som passer lige netop til din problemstilling. Tag fat i Funktionel Fysioterapi, hvis du har brug for hjælp.



*Når bækkenbunden er sund, stærk og udholdende, kan den give en fornemmelse af energi, kontrol og forøget seksuel nydelse*



