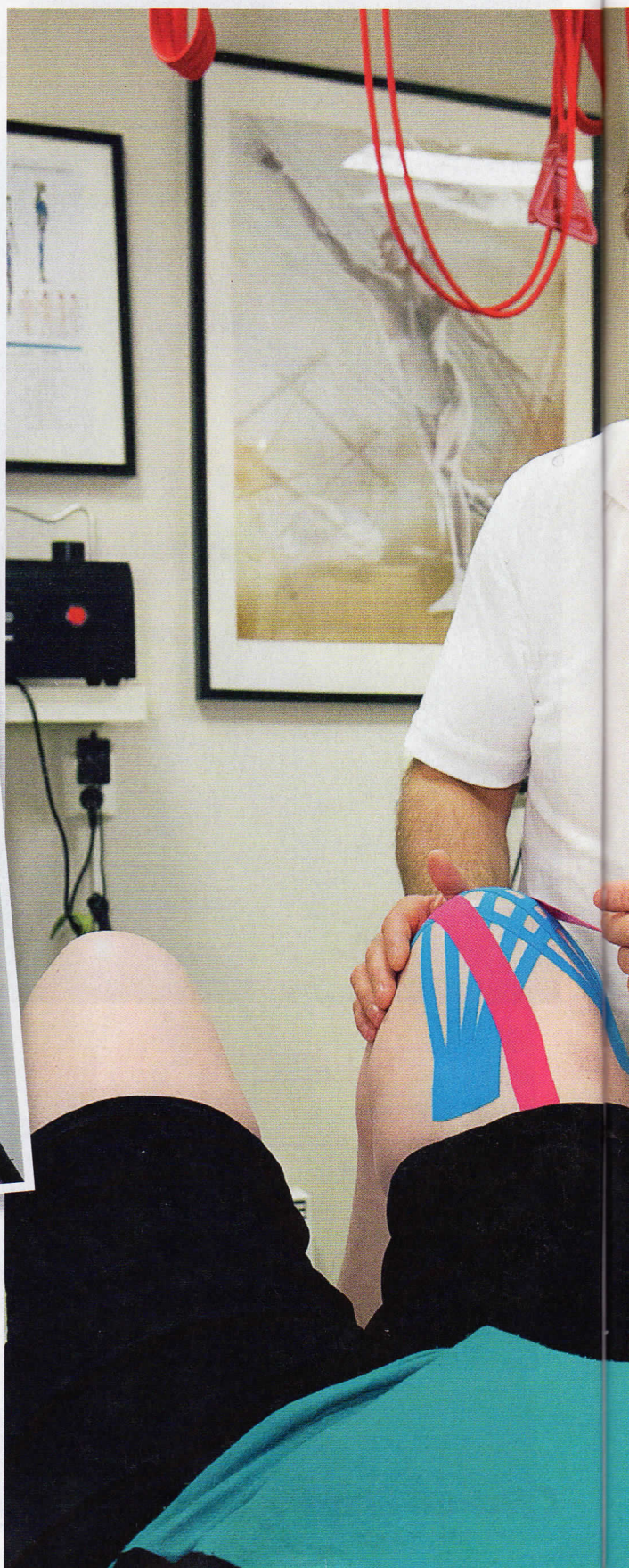


God behandling for vonde knær



Anita Johnsen har fått smertelindrende behandling i tre år. Hun jobber som regnskapsfører og har en belastende og stillesittende jobb.

Slitasje og betennelser kan gi store smerter i knærne, men ulike behandlingsmetoder kan være effektive. For Anita Johnsen (56) fra Oslo er det en fargerik sportstape som har gitt bedring.





– Nå får du 80-talls-
“looken”, sier fysioterapeut
Frank Tore Jacobsen og ler
mens han setter knallrosa
tape på kryss og tvers over
Anita Johnsens betente kne.
– Kan du bøye det slik? spør
Jacobsen og strekker litt i
Anitas kne. Anita skjærer grim-
maser og har tydelig vondt.

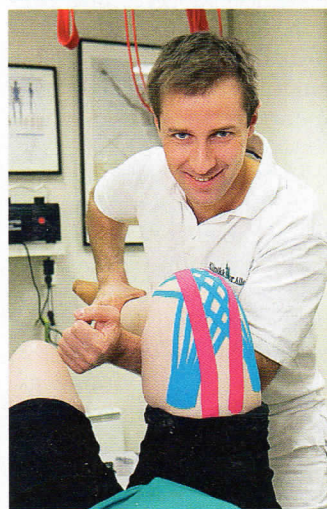
Fargerikt kne

Fysioterapeut og pasient
kjenner hverandre godt,
siden Anita har vært pasient
hos Frank Tore Jacobsen på
Klinikk for Alle i tre år. Hun
jobber som regnskapsfører og
har en belastende og stillesit-
tende jobb.

Første gang hun oppsøkte
Jacobsen, hadde ryggen slått
seg vrang. Siden har hun
fått behandling for en vond
albue, og nå jobber han med
å få orden på Anitas kne.
Diagnosen er bruskslitasje og
betennelse.

– Så lenge det ikke er som-
mer og shortsvær ute, gjør
det ingenting, humrer Anita
og ser på sitt fargerike kne.
– Det var verre den gangen
i fjor sommer, da jeg skulle
på ferie til Portugal og kom
gående med signalfarget tape.
Da begynte folk å lure litt.

En gang i uken får Anita
behandling med kinesiotepe.
Den elastiske sportstapen
tapes over og rundt muskler
og skal støtte og assistere
musklene. Jacobsen bruker
en rekke ulike teknikker når
han taper, avhengig av hva



**Behandlingsmetoden kinesiotepe er ganske ny i Norge. Fysio-
terapeut Frank Tore Jacobsen har
plassert flere rader med sports-
tape for å øke blodtilførselen og
minske smertene i Anitas kne.**

han ønsker å oppnå. Tapen
kan få musklene til å jobbe
mer eller mindre. Den kan
også redusere og øke trykk
og avlaste ledd og ligamenter.

– Tapen er veldig behagelig
å gå med. Den strammer ikke.
Man glemmer at man har den
på, forsikrer Anita.

Massasjegrep på tape

Behandlingsmetoden *kine-
siotepe* er ganske ny i Norge.
Frank Tore Jacobsen gikk sitt
første kurs i 2008. – Det var

Kenzo Kase, en japansk kiro-
praktor, som først fant opp
metoden på slutten av 70-tal-
let. Når pasientene lå på
behandlingsbenken hos ham,
opplevde de smertelindring
via spesielle massasjegrep. På
vei hjem forsvant ofte effek-
ten, og det fikk Kase til å job-
be med en løsning som gjorde
at grepet holdt, også etter at
de forlot klinikken. Løsning-
en ble altså denne kinesiota-
pen, oppsummerer Jacobsen.

Tapen har god effekt på
slitasjeskader og artroseknær.

– Mange pasienter med
denne diagnosen plages med
mye smerter. Det kan være
mange årsaker til smerten.
Selv om tapen ikke kan ta
bort selve slitasjeskaden i
kneet, kan smerten reduseres.
Det er det viktigste perimete-
ret for å oppnå god funksjon.
Da vil også trening og aktivi-
tet fungerer bedre, forklarer
fysioterapeuten.

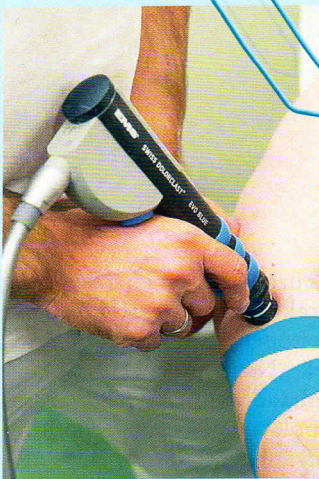
Umiddelbar bedring

Behandlingen starter alltid
med en grundig undersøkelse.

– Jeg ser ikke bare på et
lite område av kroppen, ikke
bare kneet, jeg ser på krop-
pen som ett stort organ. Noen-
ganger kan jeg godt ende opp
med å tape mage og rygg for
å få orden på en vond skul-
der. Da er det kanskje en
dårlig holdning som skaper
smerter lenger opp, forklarer
Jacobsen.

I dag setter han først en
tape for å stimulere lymfe-
systemet og dermed redusere
hevelsen i Anita høyre kne,
som er merkbart større enn
det venstre.

– Jeg flytter på litt bindevev
og spør Anita hvordan de uli-
ke grepene kjennes på krop-
pen, hva som reduserer smer-
ten. Så bruker jeg tapen til å
gjøre det samme som hånden
min gjør. Tapen kan, i motset-
ning til meg, bli med hjem og ►



Trykkbølgebehandling har vist seg å være effektivt mot kroniske betennelser i kroppen. Anita har også fått slik behandling – med godt resultat.

Trykkbølgebehandling:

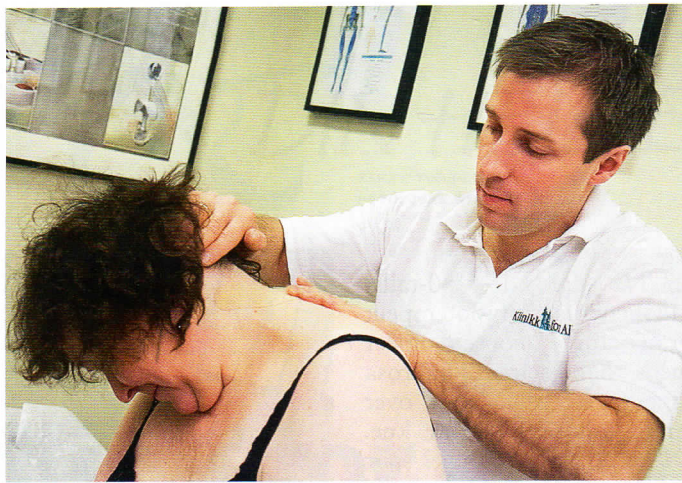
Forskning viser at kroniske smertetilstander i kroppen ofte er et resultat av at kroppen ikke har klart å reparere seg selv. Kroppen klarer ikke selv å ødelegge vev som har vokst feil. I kronisk betent vev er det mange nervetråder som sender smertesignaler til hjernen. Trykkbølgebehandling kan virke effektivt på kroniske betennelser, spesielt i de tilfellene man vet eksakt hvor skaden og problemet sitter.

Trykkbølge lages av en luftkompressor som gir et mekanisk trykk gjennom en slagpistol og fører trykk mot et lokalt område. Under behandlingen sendes trykkbølger mot området som skal behandles. Trykkbølgene skaper en kontrollert, akutt betennelse i vevet. Da kommer det signalstoffer som stimulerer til nydannelse av vev.

Behandlingen kan oppleves ganske smertefull, men fire- seks behandlinger vil for mange være nok.

En behandling med trykkbølge består som oftest av 3000–5000 slag og varer i ca. 15 minutter. Behandlingen tilbys blant annet på Klinikk for Alle i Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger og Sandnes, og ved Apexklinikken i Oslo.

www.klinikkforalle.no, www.apex-klinikken.no



– Jeg ser ikke bare på et lite område av kroppen, ikke bare kneet, jeg ser på kroppen som ett stort organ, forklarer fysioterapeut Jacobsen idet han undersøker Anitas nakke i forbindelse med hennes vonde knær.

holde grepet 24 timer i døgnet, opptil en uke av gangen.

– Kneet fungerer mye bedre med tape. Det er mindre hovent. Det har vært veldig vondt, men tapen har fungert fantastisk fra første stund, skryter Anita.

Tapingen er ofte forskjellig fra uke til uke. Kroppens behov kan endre seg.

–Vi gjør alltid en ny forstegangsundersøkelse hver uke. Man vet ikke hvordan kroppen vil endre seg fra uke til uke, vi tar alltid utgangspunkt i her og nå, sier fysioterapeuten.



Fakta:

Derfor får vi dårlige knær:

Akutte skader i kneet kommer ved et traume, for eksempel ved at man faller og slår seg. Da er årsaken til plagene opplagt.

Kroniske plager kommer gjerne snikende og smertene øker gradvis. Årsaken til dette er ofte sammensatt. Kneet utsettes for belastning når vi går og løper. Trykbelastningen øker ved høyere kroppsvekt, dårlig skotøy og hardt underlag – og kombinert med tidligere skader vil det føre til problemer i leddet.

Slitasjeskader i kneet kommer ofte som følge av nedslitt brusk. Kroppen responderer med å bygge nytt vev, i et forsøk på å forsterke leddet. Vi får da påleiringer i leddet som beskrives som slitasjegikt. I verste fall må man skifte ut kneet med en protese hvis det er kommet langt nok. Oftest kan smerter i kneet være et resultat av både slitasje i leddet og belastningsskader rundt kneet.

Mange smerter i kroppen kommer når noen som har vært inaktive lenge, brått begynner å trene. Kroppen trenger da lang tid til å venne seg til ny belastning. En rolig og gradvis økning er derfor å anbefale, for å unngå skader.

(Kilde: Fysioterapeut Frank Tore Jacobsen, Klinikk for Alle på Majorstuen)

Fra grusomt til bedre

– Hvordan kjennes det ut nå?

Frank Tore Jacobsen har festet den siste tapen og hjelper Anita opp fra behandlingsbenken.

– Bedre, svarer Anita med et stort smil. – Mye bedre.

– Godt, da har vi gått fra grusomt til bedre. Det er bra, sier Jacobsen fornøyd og smiler.

Å ta bort Anitas smerter i kneet er prioritert nummer én.

– Når opplevelsen av smerte forsvinner, får Anita en mer normal funksjon i kneet. Da unngås andre skader, som hun kan få som følge av at hun går eller står på en una-

turlig måte, forklarer Jacobsen.

Slitasje og betennelser i knærne er et utbredt problem i befolkningen og blant Frank Tores Jacobsens pasienter. Han behandler også en rekke andre skader med tapen og kombinerer gjerne flere behandlingsmetoder. Anita har for eksempel også fått trykkbølgebehandling.

– Det er fryktelig vondt, men veldig effektivt, forklarer hun.

– Det er sjelden jeg bruker bare én metode i behandlingen, oftest kombinerer jeg flere. Like symptomer kan også kreve ulike behandlingsmetoder, alt er personavhengig, sier fysioterapeuten.

Ukentlige behandlinger

En konsultasjon og behandling med kinesiotape koster 530 kroner.

– Man vil merke om tapen har effekt innen åtte behandlinger. For noen er det nok med noen få behandlinger, andre går kontinuerlig.

Hvor ofte Anita kommer hit, varierer med smertene. Nå går hun en gang i uken, men hun håper å kunne trappe ned snart. At det koster en del penger å tape kneet hver uke, tenker hun ikke så mye på.

– Når man har vondt, så gjør man det man kan for å få det bedre. Dette har hjulpet meg så mye. Livet med og uten tape er to forskjellige liv. Jeg fungerer med tapen, det roer ned smertene, og jeg har kunnet jobbe og unngått smertestillende medikamenter. Jeg klarer ikke helt å forklare hvordan det virker, hva som skjer, jeg vet bare at det hjelper, sier Anita og trekker på skuldrene.

Hun forsøker også å trene litt hjemme på stuegulvet. Frank Tore Jacobsen har gitt henne et knippe enkle øvelser som kan hjelpe til med å bygge opp kroppen. Trening er bra, men det kan også gjøre vondt verre.

– Det er en magisk balansegang i forhold til slitasjeskader, men i utgangspunktet trenger kroppen bevegelse. Trening er bra, men mange som har vondt vil kompensere for smertene og skjevheten de har når de trener. De drar feilstillinger med seg inn i aktiviteten, som dermed irri-

terer i stedet for å hjelpe. Det vi gjør her først, med kinesiotapen, er å normalisere og ta bort skjevheten og feilbruken

av kroppen. Så kan treningen komme etterpå, forklarer fysioterapeut Frank Tore Jacobsen.

Magnetfeltterapi:

Magnetfeltterapi mykner celledmembranen slik at næringsstoffer lettere kommer inn, og avfallsstoffer lettere kommer ut. – Blodsirkulasjonen øker i de små blodårene fordi magnetfeltet trekker ut spenninger av årene, og derfor kan sirkulasjonen øke med opptil 400 prosent, forklarer Wenche Skaar ved Terapi-senteret på Måløy. Hun er refleksolog og bruker magnetterapi på en rekke lidelser, blant annet

knær som er utsatt for slitasje.

Selve behandlingen skal være helt uten bivirkninger. Den foregår ved at pasienten ligger på en behandlingsbenk og to tromler, en fra hver side, dras over hele kroppen. Noen kan kjenne litt prikking i kroppen, man kan kjenne at kroppen jobber og få en følelse av at det "bobler" litt i kneet når sirkulasjonen øker.

Magnetfeltterapi brukes gjerne i kombinasjon med andre behandlinger, og man anbefaler

en behandling i uken, i fire uker. De fleste vil kjenne forandringer i løpet av fire-fem behandlinger.

Magnetterapi brukes av flere idrettsutøvere i forbindelse med restitusjon etter trening eller opptrening etter skader.

Ifølge Norsk Magnetterapi, som leverer behandlingsutstyret til terapeuter i Norge, finnes det ca. 70 aktive behandlere i landet. Ta kontakt med dem på post@norsk-magnetterapi.com, for å få hjelp til å finne en behandler nær deg.



Injeksjoner:

Denne behandlingen, som på fagspråket heter *homeosineatri*, foregår ved at små doser naturmidler injiseres i akupunkturpunkter som påvirker den kroppsdelene man vil behandle. Metoden er blitt videreutviklet av den tyske idrettslegen Hans Wilhelm Müller Wohlfart, som er lege i fotballklubben Bayern München og for det tyske fotballandslaget.

– Når det gjelder vonde knær med slitasjegikt og artrose, bruker vi ofte medisiner som heter Zeel og Traumel. Disse preparatene har mange ingredienser fra både mineraler, planter og i noen tilfeller fra dyr, forklarer Thor Helge Bergan, homeopat og akupunktør ved Din Klinikk i Lørenskog. Behandlingen skal kunne stoppe betennelser, stimulerer til ny bruskdannelse og virke smertelindrende.

– Mange eldre som ikke får operasjon på grunn av farene ved narkose og mange liggedøgn, velger å få hjelp på denne måten. Mange idrettsutøvere bruker også dette for å forhindre slitasjer og skader, ifølge Bergan.

www.dinklinikk.no