



Leg. sjukgymnasterna Lis Löwenhielm och Annelie Nilsson

Träna bort din smärta...

– De som inte tror att de har tid för fysisk aktivitet, måste förr eller senare sätta tid för sjukdom.

Den kloka, urgamla livstesen står enkelt präntad på en vägg på Hälsohallen Rehab i Åstorp.

Men ont, det gör ont... Kan verkligen träning hjälpa och inte stjälpa?

Det är mänskligt att tveka - att inte våga ta steget till en förändringsprocess, när kroppen börjar protestera, värka, blir skadad eller när neurologiska eller reumatiska problem slår till.

Ett annat vanligt problem är att ingen tror på din smärta trots att den är så svår att du känner dig handikappad! Då är det lätt att ge upp.

Andra har visserligen ingen smärta. Men de vet med sig att kroppen börjar rosta som en gammal bil om de inte gör någonting aktivt för att förbättra hälsa och funktion. Ingen är för gammal och det är aldrig för sent.

Från småbarn till 90-åringar

Det är vetenskapligt bevisat att det går att träna bort smärta.

Det inser man snabbt vid ett samtal med leg. sjukgymnasterna Lis Löwenhielm och hennes kollega Annelie Nilsson. De behandlar patienter i allsköns åldersgrupper – från småbarn till nittioåringar med goda resultat i såväl friskvård som rehabilitering.

– I kombination med behandling leder alltid träning framåt. I nära samråd med patienten hittar vi individuella lösningar.

Lis vet vad hon talar om. Bredare kompetens än den Lis införskaffat sedan hon fick sin legitimation 1972, är svår att hitta.



Lång meritlista

Meritlistan omfattar bl.a. flera års arbete på ortopedien i Helsingborg, följt av praktik inom alla sjukhusens vårdsektioner bl.a. rehab-, kirurg-, hjärt- och barnavdelningar. Hon har jobbat i Spanien och Schweiz, vidare på privata mottagningar samt på specialavdelningar i Stockholm för reumatiker. Det egna företagandet har Lis praktiserat i tjugo år, de nio senaste på Hälsohallen i Åstorp.

Utbildningen är i ständig uppdatering. Akupunktur och kiropraktik behärskar hon redan. För närvarande gäller studier i det holistiska synsättet.

Se hela människan, inte bara det onda knät!

– En vanlig missuppfattning är att man måste gå till läkare för att få remiss hit. Så är det inte alls. Alla kan komma

hit utan remiss när någonting känns galet i rörelseapparaten, muskler eller leder. Vi undersöker, bedömer, stöttar och hjälper. Vissa skickar vi vidare till röntgen eller läkare. Ett besök hos oss kostar 100 kronor men vi har avtal med Region Skåne, så högkostnadskort gäller. Många får då frikort efter några månaders behandling och kan då utnyttja frikortet, fortsätta träna och behandlas tio månader till.

Både Lis och Annelie är utåtriktade och lättsamma med ett äkta intresse för människor och deras problem. Ingen riskerar att bli avfärdad som hypokondriker. På Hälsohallen blir du alltid sedd och hörd.



På Hälsohallen blir du alltid sedd och hörd

– Vårt jobb bygger på förtroende. Vi måste kunna motivera våra patienter att träna bort smärta. Hjälpa till självhjälp...

Varken Lis eller Annelie har personligen någonsin behövt övertygas om att träning leder framåt. Annelie löper halvmaraton och har en sambo som är elitlöpare. Träning är ett livselixir för både Annelie och Lis som t.o.m. får abstinens av att inte träna.

Men gudskelov är de mycket medvetna om att människan är av naturen lat och att inte alla gillar att träna. Det ingår i människans beteende och accepteras med ett leende som naturligt. Båda ser det som sin uppgift att ändra på den inställningen.





Avancerad utrustning

Miljön är mysig, varm och inbjudande på Hälsokällan. Stimulans utifrån sätter fart på träningsivern.

Hälsokällan har en mycket stor och avancerad maskinpark för all slags styrketräning. Även akupunktur- och laserutrustning ingår.

På väggarna hänger anatomiska guider, råd och förklaringar. Där finns mycket att lära. Vi vet ofta alltför lite om hur vår egen kropp fungerar.

– En maskin i särklass är Isokaien. Den ger motstånd både upp och ner och ger optimal genomblödning, för-

klarar Annelie och tillägger att den mäter kraften i rörelsen. Det är ett redskap som används när värnpliktiga skall bedömas.

Bland de många specialarna finns bl.a. en Red Cord som avlastar de onda ställena vid styrketräning. Balansträning är en annan träningsform som används flitigt.

Lasern används vid akut smärta, traktionsapparaten vid nackbesvär. Djupa ryggmuskler, sätesmuskler, yttre och inre höftmuskler...

Det finns träningsredskap för alla muskler och leder att använda under

professionell ledning av Lis och Annelie. Behandlingen blir alltid utprovad individuellt i nära samarbete med patienten.

Den 1 januari 2009 kommer en ny lag – vårdvalsreformen, där alla får en egen vårdpeng med möjlighet att själv välja sin läkare eller sjukgymnast – lista in sig hos den man helst vill vara patient hos.

Hälsokällan blir med säkerhet ett naturligt val för många, nöjda åstorpare!



Hälsokällan
REHAB

Hälsokällan Rehab
Storgatan 6
265 34 Åstorp
Tel. 042-511 50
Mobil 070-753 16 64