

Av mit ar!

Vidste du, at ar bærer på en historie? Fra operationer, traumer, ubehag, glemte erindringer, som kan sidde i kroppen – og sindet – længe efter. Her fortæller Helene Krenchel, hvordan et gammelt ar førte til sjælsforløsning.





FAKTA OM AR (OGSÅ DE FØLELSERMÆSSIGE)

Selv ar, der ikke direkte påvirker dit udseende, kan have indflydelse på krop og psyke. Du er "gået i stykker" og vokset sammen igen. Fysisk sker der det, når du f.eks. bliver opereret eller kommer slemt til skade, at nerver bliver skåret over. Derved mister hjernen vigtig information fra området, og kroppen finder nye måder at klare sig på, som ikke gør ondt. Det kræver overarbejde, uanset om arret sidder under foden, på maven (kejsersnit), hoften eller brystet. Resultatet af ar-behandling er derfor mentalt overskud, mere energi, mindre smerte og færre spændinger, fordi hjernen ikke er på ekstra arbejde mere. Psykologisk kan ar desuden være led i PTSD, fordi de minder én om en voldsom hændelse, og således kan ar-behandling være en psykisk svær, men også en stærkt transformerende oplevelse.

Det var et langt ar, du har dér under foden, siger fodterapeuten og sender mig 40 år tilbage i tiden. Under min fod sidder et ar, jeg fik som teenager i vandet en varm sommerdag efter skole, hvor jeg legede med bedstevennerne, og pludselig ... vup! Da jeg hev foden op, så jeg en dyb flænge, 10 centimeter lang, åben ind til sener og med en tå, der dinglede faretruende ved siden af storetåen. Pøj! Jeg besvimede, og siden har jeg fået kvalme, hver gang jeg har mærket arret eller set det. Og jeg kan huske uendelig ventetid, ambulance, sygehus, mere ventetid, en sur læge på vagt, der skrubber såret rent for sand med en stiv rengøringsbørste og tørt kommenterer: "Det kan ikke gøre mere ondt, end det allerede gør ...". Jeg husker det hele. Forældre på vej fra arbejde, følelsen af alenehed, ind på operationsstuen, i lokalbedøvelse, høre hvert et ord, lægerne siger, ligge på maven i en bikini, der stadig er våd. Lang, lang operation, for tåens sener er skåret over.

Tiden efter: Hvile, foden op, ikke i skole, men heller ikke træning af foden. Med det resultat, at tåen blev stiv og har været det i 40 år. På vej ud ad døren stikker fod-damen mig et kort med navnet på en fysioterapeut, der kan behandle mit ar under foden. Efter 40 år? Og hvordan behandle? Blødgøre tåen? Så den bliver mindre stiv og belastet, når jeg hiker og løber. Det lyder fristende, men også skræmmende, for hvad vil der ske? Ugen efter er jeg til min første behandling hos Mette Schrøder, der er fysioterapeut og specialist i arvæv.

– Som udgangspunkt kan alle ar behandles, forklarer hun, da jeg viser hende arret. Mette nulrer omkring og på arret, og reaktionen er øjeblikkelig. En vild kvalme bølger op i halsen, jeg trækker vejret hyperventilerende og får flimrer for øjnene. Mette beder mig trække vejret roligt i en plastikpose, så jeg ikke overilter kroppen, og roen breder sig med det samme. Jeg kan endda holde ud at høre hende sige:

– Ja, det er et dybt og langt ar ...

Samme nat vågner jeg op i min seng og skal

op at tisse. Jeg rejser mig og bum! ... går i gulvet, som om jeg er blevet knockoutet af mit indre balancesystem. Foden har efter behandlingen fået nye signaler at gå på, men hjernen kan ikke finde ud af, hvad der er op, og hvad der er ned. Næste morgen er jeg reelt søsyg og har svært ved at navigere hen imod badeværelsesdøren.

Jeg ringer til Mette, som giver mig nogle øvelser til at stabilisere balancecenteret. Ugen efter er jeg til behandling.

Går det her væk?

– Ja, beroliger Mette. – Hvis du passer dine øvelser.

Og svimmelheden går væk.

– Det, der sker, når jeg behandler et ar, fortæller Mette, – er, at jeg øger blodcirkulationen i området og blødgør arvævet, så der bliver plads til, at føleenerne kan vokse ud igen og skabe forbindelse mellem hud og hjerne. Du kan sige, at min behandling gør, at kommunikationen mellem ar og hjerne forbedres. Så når du sætter foden på jorden i dag efter fem behandlinger, får din hjerne den samme besked, som FØR du skar dig. Vildt ikke? Nervebanerne er vokset ud igen, og derfor opfanger de hele fodfladen, du træder på, siger Mette Schrøder.

– Den gode nyhed er også, at uanset hvor gammelt arret er, kan det behandles, så nerverne vokser ud igen. Jeg har behandlet op til 50 år gamle ar med samme resultat: Større bevægelighed, overskud og smertefrihed. Jamen, en fod, der ikke gør ondt, når jeg løber, går langt, skifter sko og danser. Og ... ikke mindst følelsen af at stå bredere i livet, fordi foden har fået mere plads at hvile på. Stå bredere i betydningen: Sige ja til uvante opgaver, opsøge eventyr, optræde foran mange mennesker og føle mig hjemme i det hele. Giver det mening?

Jeg er selv overrasket over den psykologiske gevinst. Troede, jeg havde kigget dybt nok i mit indre sjæleliv, men som fysioterapeut Mette siger:

– Nogle gange kan et ar være opsamlingssted for mange traumer i livet.

Min krop véd, hvad hun mener. ●

HVEM ER METTE SCHRØDER?

Mette Schrøder er uddannet fysioterapeut. Hun arbejder med alle typer skader – fra piskesmæld til operationsar – i sin klinik Fysio4u.

HVOR MANGE BEHANDLINGER SKAL MAN BEREGNE?

Alt fra 3 til 10 behandlinger. Det afhænger blandt andet af, hvor gammelt arret er, hvor meget arvæv der er, og hvor godt klienten tager imod behandlingen.

GØR DET ONDT?

Som udgangspunkt må det ikke gøre ondt at få behandlet et ar. Men det kan godt nive og stramme i vævet. Det er vigtigt at trække vejret roligt under behandlingen og sige fra, hvis det kommer til at gøre ondt eller på anden måde giver ubehag.

HVAD KOSTER DET?

25 minutters behandling koster 325 kr. 55 minutter koster 650 kr. Læs mere på Fysio4u.dk