



En solstrålehistorie - trods alt.

Den 3. december 2009 tog mit liv en noget uventet drejning. Jeg brækkede ryggen i Hanne's indkørsel.

Jeg var knap 60 år gammel, havde et skønt job som handicaphjælper, boede på landet og passede hus, have og de 2 tønder land grund der hørte til huset. Jeg var "gør det selv kvinde" med styr på hammer, sav, murerske, buskrydder, havefræser og alt, hvad der hører til et "gør det selv menneske" på et mindre gods.

Jeg brækkede ryggen ved at løfte en tungt læsset trailer af bilen. Øverste lændehvirvel blev trykket i stykker, altså et kompressionsbrud - men heldigvis stabilt.

På sygehuset blev jeg udstyret med et korset og en håndfuld smertestillende piller og besked på, at jeg ikke måtte lave noget de næste 3 mdr. og ikke løfte noget, der var tungere end min kaffekop.

Det er nok først, når man mister førligheden, at man opdager, hvor stor betydning den har. Jeg skulle have hjælp til alt, ikke bare de daglige gøremål. Ting skulle hentes og bringes. Når jeg var i bad, skulle jeg have hjælp til at vaske fødder og selvfølgelig også til at tørre dem, for jeg måtte ikke bøje mig ned. Det var virkelig slemt for mig, der er udpræget "kan selv" .

Sidst i februar kom jeg af med korsettet. Jeg havde glædet mig vanvittigt til den dag: nu skulle mit liv til at begynde igen – men.

Jeg skulle tage det roligt (det kom helt af sig selv). Jeg måtte løfte op til et kg. (hvad kan en husmor/handicaphjælper/gør-det-selv-kvinde - gøre uden at løfte over et kg. ?). Jeg skulle i gang med genoptræning.

Jeg kom i varmtvands-bassin, det var den mest skånsomme måde at starte genoptræningen på, og det var også fint, men der skete ikke rigtig noget. Jeg var meget stiv i lænden og vraltede afsted som en gammel kone. Og de smertestillende piller, som jeg var trappet ud af, måtte jeg igen ty til.

Jeg spurgte Hanne, om ikke hun troede, at massage ville kunne hjælpe mig. Det mente hun godt det kunne, men hun var noget betænkelig ved hvor meget, hun kunne tage ved mig, så hun ville gerne, at jeg konsulterede en kiropraktor først. Hanne ringede til Mette og Johs, der er kiropraktorer i Århus, og fik en tid til mig.

Mette og Johs havde rekvireret mine røntgenbilleder og min journal fra sygehuset, og jeg blev grundigt undersøgt af dem begge. De mente, at mine problemer i lænden skyldtes, at mine diskos var udtørret på grund af manglende bevægelse og konstant tryk. Der var ingen på sygehuset, der havde fortalt mig, at det var vigtigt at ligge fladt på ryggen mindst 20 minutter flere gange om dagen, så jeg havde bare siddet stablet op med puder.

Jeg fik 4 – 5 behandlinger hos Mette , hvor hun de første gange bare "pumpede" væske i mine diskos og derefter også gav mig akupunktur for at få musklerne til at slappe af – det hjalp.

Så kunne Hanne gå i aktion, og der var nok at tage fat på.

Når kroppen har været fikseret i en bestemt position i længere tid, skrumper de muskler, der ikke har været brugt, og andre muskler bliver overbelastet. Dem, der var overbelastet tog Hanne sig af – av -av – av for ----- Hanne har nogen meget stærke hænder, og hun finder hver eneste uregelmæssighed i muskulaturen lige meget, hvor dybt den ligger, og så får man bare tur.

I maj 2010 kom jeg på et ryg-hold ved en fysioterapeut. Lørdag opvarmning på kondicykel og hurtig gang på løbebåndet ½ time, derefter øvelser på stor gymnastik bold 1 time. Onsdag opvarmning (og konditionstræning) ½ time og derefter træning i maskiner efter et program der var lavet specielt til mig.

Jeg fik at vide i starten af forløbet, at det ville tage mindst 1 år at genoptræne de muskler, der var forsvundet, mens jeg gik med korsettet. Det kom til at passe.

Der er nu gået godt 1 ½ år siden mit uheld, og mit liv er ved at være i den gamle gænge. Jeg kan igen passe mine 2 tønder land, jeg kan bruge mit værktøj, og jeg kan afløse på min tidligere arbejdsplads.

Efter bruddet fik jeg konstateret knogleskørhed og kom i medicinsk behandling.

Jeg måtte gå på efterløn sommeren 2010, arbejdslivet var slut for mit vedkommende.

Jeg havde store problemer med forstoppelse efter uheldet, og det viste sig, at der var nogle nerver, der var blevet revet over og ikke voksede sammen igen. Uheldigvis er det de nerver der styrer tarmens tømningrefleks, så jeg må tage vandlavement hver anden dag for at undgå forstoppelse, men det bliver hurtigt rutine og er ikke så ubehageligt, som det lyder.

Det er i store træk min historie om at brække ryggen. Jeg kunne godt uddybe lidt mere om – at Hanne ringede til lægehuset i Odder og blev bedt om at ringe 112 efter en ambulance, og at vagtcentralen ikke mente, at jeg var i livsfare, så de kunne ikke sende en ambulance. At min datter kørte mig på skadestuen, og at jeg kun kunne sidde på knæ foran passagersædet, så jeg ikke belastede brudstedet. Og at kommunen sendte mig i jobtræning 6 uger efter uheldet var sket, selv om jeg ikke måtte lave noget. Men jeg er heldigvis kommet videre.

Jeg er dybt taknemlig for, at det var i Hanne`s indkørsel, uheldet skete. Hun har taget sig af mig og mine problemer på en fantastisk måde, ikke kun med massage, men også med råd og vejledning og ikke mindst opmuntring til at komme tilbage til et godt liv. Jeg ved, at det er rygtræning hver uge resten af livet (jeg kan mærke, når jeg har holdt ferie), og at jeg har stadig brug for Hanne`s stærke hænder, dog kun ca. en gang om måneden nu, men hvad gør det: ” livet er stadig dejligt ”

Anne Marie Kofoed