

POSTURAL TRÄNING
HJÄLPER CHRISTINA ATT VARA
smärtfri och rörlig

**"Jag hade inte alls förväntat mig
att det skulle kunna gå att göra
så mycket"**

"Jag tänkte att jag testar för att se vad det är"

CHRISTINA GELIN BERÄTTAR OM SIN
UPPLEVELSE AV ATT TRÄNA VIA HABITUS

Varför började du träna via HABITUS?

Jag har sökt... mycket på nätet om allt möjligt. Jag har varit hos massör och sjukgymnast och jag har tränat mycket men den här stelheten och värken, framförallt nattetid, har aldrig blivit bättre utan snarare tvärtom. Massage hjälpte några dagar men sen var det tillbaka så det slutade jag med. Jag har varit inne med jämna mellanrum och tittat på nätet och olika hemsidor. Jag läste även en artikel i tidningen om nåt liknande och så hittade jag HABITUS hemsida. Då var det någonting där som gjorde att det kändes bra. Det kändes personligt och jag tänkte att jag testar för att se vad det är.

Var hade du ont?

Jag var väldigt stel i höftböjaren. Om jag t.ex. hade suttit eller legat ner en stund (även dagtid) så upplevde jag att jag nästan gick som en fällkniv innan jag kunde resa mig upp med rak rygg. Det kunde även hugga/sticka och göra ont i lumskar och höfter (på båda sidorna). Sen var det framförallt problem nattetid. Jag hade problem med kramp i vaderna, pirr i benen och ont. Jag tänkte nästan att jag hade fibromyalgi och läste mycket om det men det stämde inte riktigt. Jag förstod att det var någonting med fascian/bindväven.

När jag hittade postural terapi/träning så var det någonting i mig... (jag har ju läst och letat och tittat i flera år)... det bara kändes att här kan det vara nånting. Hur mycket jag än tränat så har jag aldrig kommit åt det tidigare. Jag har ju nästan bara fått mer och mer ont när jag tränat. Framförallt har det gjort ont nattetid då.



"Tidigare har jag nästan bara fått mer och mer ont när jag tränat"

För 12 år sedan opererades och behandlades jag för cancer. Jag tror att cytostatikan, som då inte var lika individuellt anpassad som nu, gjorde väldigt illa för min kropp. Läger man då till 3 operationer med ganska omfattande operationssår så har ju det påverkat min kropp. Det förstår jag ju nu att det har hindrat mig väldigt mycket. Min vänstra axel och arm har varit mycket påverkad - orörlig och svullen. De tog exempelvis en del av breda ryggmuskeln och använde den till ett nytt bröst. Efter operationen har jag försämrat cirkulation och nedsatt lymfflöde i armen.

Jag har tänkt på det i efterhand... att de var noga med att säga att man kunde få hjälp att prata med t.ex. kurator men jag förstod inte, och fick inte någon direkt information om, att det kunde vara viktigt att träna på rätt sätt. Jag gick till en personlig tränare och hon gjorde naturligtvis så gott hon kunde men hon hade nog inte kunskapen om vad jag kunde behöva. Men det var ju ingen från sjukvården som påtalade vikten av att jag skulle röra mig rätt och träna på något speciellt. Det är naturligtvis lite synd...

Så när det gäller min vänstra arm så har jag sagt att det nästan är som att jag har haft en stroke med drabbad vänstersida för den har liksom "hängt lite för sig själv". Jag har haft värk, särskilt när jag varit trött. Men så har det inte varit sen jag började här!



Känner du någon skillnad i kroppen?

Jag känner stor skillnad i kroppen sedan jag började med postural träning. Exempel där jag märker tydliga förbättringar är:

Ta av och på jackan:

Det har alltid varit så svårt att ta på jackan på vänster sida där jag har mina operationsärr. Jag har nästan alltid behövt hjälp och har alltid varit tvungen att börja med vänster arm. Om jag tagit på höger först så har det varit svårt att få in vänster arm. Men det går mycket bättre nu. Nu har jag inga problem att ta på jackor och jag tycker att det känns ungefär samma när det gäller rörlighet på höger och vänster arm nu.

Spänna fast säkerhetsbältet:

Tidigare var det svårt att spänna fast säkerhetsbältet när jag satt som passagerare i bilen. Jag fick vrida mig och trycka ner med högerhanden istället. Det går också mycket bättre med vänster nu.



Gå ner för trappa:

Det har varit svårt att gå nedför i trappa och om det varit ett lite högre steg så har det känts som att mitt vänstra ben "inte räckt till" när jag ska sätta ner det. Jag har nästan ramlat ner och det har ju varit lite farligt ibland. Nu funkar det väldigt bra att gå ner. Jag kan nu sätta ner den vänstra foten först och gå nästan helt obehindrat ner. Det är otroligt mycket bättre! Det är också lättare att gå uppför i trappa nu.

Nu ser jag fram emot att kunna gå på klipporna. Det har jag ännu inte gjort men jag har testat lite i berg som inte är så utmanande. Det gick väldigt mycket bättre.

Resa mig upp från golvet:

Det är ju jätteskillnad nu! Det är nästan så jag skrattar när jag reser mig nu för tiden. Jag kan t.ex. ha lekt med barnbarnen eller varit på gympan och så kan jag bara resa mig upp. Det är en jättemärklig känsla nu. Härligt alltså!

Huksittande:

Det har jag ju haft jättesvårt för tidigare. Nu kan jag komma ner och sitta på huk men jag kan ännu inte sitta med hälarna helt i marken. Så det vill jag fortsätta träna på. Men bara det att jag kan sätta mig ner på huk och komma upp igen är ju bra.

Starkare vid annan träning:

Jag känner att jag är mycket starkare även när jag går på annan träning. Just nu tränar jag gruppträning utomhus och det känns skillnad även där.

Använda båda händerna över huvudet:

Jag kan sträcka båda armarna över huvudet nu. Jag kan plocka ner saker från en hylla även med vänster arm. Jag når liksom högre. När jag tränar kan jag nu också göra övningar över huvudet med båda armarna.

Rörligare kring höft och bäcken:

Jag känner mig mycket rörligare. Nu kan jag sitta i soffan och dra upp benen. Vissa saker märker jag att jag hade slutat göra, för att det inte har gått. Men det kan jag helt plötsligt göra nu igen. Jag är så himla mycket rörligare i höft och bäcken. (Visar att hon kan dra upp foten på stolen med både höger och vänster ben.)

Bättre i höftböjaren:

Tidigare kände jag mig som en fällkniv när jag steg upp på morgonen. Jag hade ont i ljumskarna och "stapplade" fram. När jag går ur sängen nu för tiden ställer jag mig upp och går rak direkt. Det är väldig skillnad och det tog bara ungefär 2 veckor sen jag började med den här träningen. Jag tror att det hängde mycket ihop med de stelheter jag hade i vänster sida av bålen och armen. När jag fick övningar som påverkade det området så blev det stor skillnad även i höften. När jag började jobba med att kombinerat påverka höften och sidan av bålen så har det gjort att jag har börjat sova så mycket bättre på nätterna.

"Jag har börjat sova så mycket bättre på nätterna"

Sover bättre på natten:

Tidigare när jag har tränat har jag ibland sovit dåligt på natten eftersom jag haft så ont i kroppen. Det gör det inte längre på samma sätt. Nu känns det som att det börjar lösas upp kring höften. Det gör inte ont längre och jag behöver inte använda den stora kudden som jag köpt för att "stödja benen".

Blivit av med krampen:

Tidigare hade jag ofta kramp i vaderna och fötterna på natten. Det har jag inte längre, det är borta. Till en början kunde jag ju också få kramp av vissa övningar men det har också försvunnit.

Benhinnebesvär har försvunnit:

Innan jag började träna här hade jag också problem med benhinnorna (framsida underben) men inte längre.

Kan hoppa groda:

Jag kan hoppa groda nu! (skrattar). Det var när jag var med mitt 3-åriga barnbarn och vi satt på golvet. Jag gjorde väl bara nåt hopp eller så men jag kunde det! Det är ju inget man behöver kunna men det är ganska roligt. Till midsommar kanske...



Lättare att hålla tätt:

En bieffekt har också varit att det blivit lättare att hålla sig när jag är riktigt kissnödig. Tidigare när jag t.ex. har varit på en långpromenad har det nästan känts som att jag ska kissa på mig precis innan jag sätter mig på toaletten. Det har också försvunnit helt sen jag började träna här! Det var ju inget jag varken räknat med eller tänkt att det skulle påverkas men det har jag märkt och det är väldigt bra.

"Jag hade inte alls förväntat mig att det skulle kunna gå att göra så mycket"

Hur är det att komma till HABITUS?

Jag längtar verkligen dit! Jag har fått en sån förändring på så kort tid! Jag hade inte kunnat föreställa mig det. Många saker har jag tänkt att jag får tåla. Alltså, jag får väl ta en värktablett och köra på... Jag hade inte alls förväntat mig att det skulle kunna gå att göra så mycket.

En viktig faktor för att resultat kom så snabbt är att jag redan inför första besöket fick skriva en besvärshistorik med hjälp av frågor som skickades till mig. Det innebar att jag reflekterade flera år tillbaka och kom till någon form av insikt. Detta fångades upp väldigt fint och så tog vi steg för steg. Besvärshistoriken innan vi träffades var nog ganska avgörande för att jag kände att jag fick hjälp så snabbt.



Vad tycker du om upplägget?

När vi ses så tittar vi på olika rörelser och varianter av övningar och så får jag övningar att göra på egen hand hemma. Det funkar jättebra och eftersom jag får beskrivningar med bilder och instruktioner så kan jag ju läsa på lite extra då och då. Jag har ju programmet sparat i telefonen (och även i paddan och datorn). Några gånger har jag tänkt att den här övningen kommer vara omöjlig för mig att utföra men när jag försökt hemma i egen takt och med fokus så har det alltid blivit möjligt. Det är en obeskrivlig känsla när det går framåt och jag blir starkare. Livskvaliteten ökar markant! Jag har blivit motiverad och har varit bra på att göra övningarna enligt instruktionerna. Jag har ett enkelt träningsutrymme hemma och det känns bra att kunna träna på egen hand.

Skulle du rekommendera andra att testa?

Absolut! För mig är det bästa beslutet på många år.