

# MASSØR nyt

**Generalforsamling 2013**

**Bogstafetten: Mindful spising**

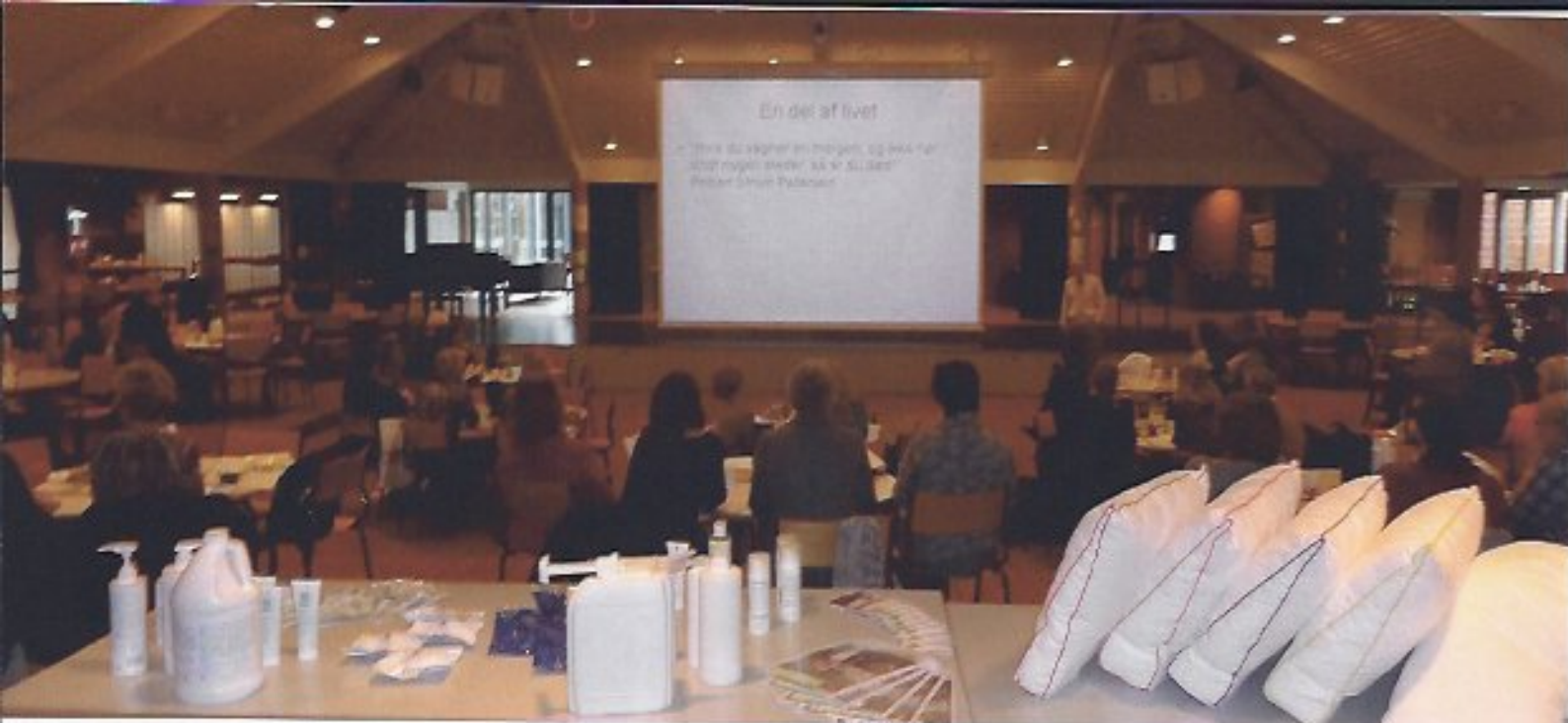
**Foredrag: Om at stå på god fod med sig selv**

**Tværfagligt seminar: Naturlig lindring af fysiske smerter**

**Rapport fra Fascia III-Konferencen i Vancouver**

**Paraplyorganisation for massører?**

**Om behandling af arvæv**



# Tværfagligt seminar om **naturlig lindring** af fysiske smerter

**Ref. Irja Maria Johansson**

**B**estyrelsen i FDFM tog samlet af sted til ovenstående Seminar om smertelindring. Vi tog referat, men da Seminaret varede 4 ½ time, har vi kun gengivet fra disse foredrag i udpluk.

Mariann Skovsgaard der havde arrangeret dette Biofreeze Seminar om smertelindring, startede for 15 år siden med at forhandle Silvaners ergonomiske hovedpudder. Hun fik tilfældigt kontakt med nogle kiropraktorer i Aarhus, der fortalte hende at de under deres kiropraktor uddannelse i USA brugte Biofreeze til patienterne for at smertelindre. De anbefalede Mariann at få forhandlingen af Biofreeze, fordi de havde veldokumenterede resultater med denne smertestillende kuldebehandling uden bivirkninger – et alternativ til smertelindrende medicin.

Forsvaret er begyndt at vise interesse for Biofreeze, idet brugen af antiinflammatorisk medicin til muskel- og

ledsmerter er speciel høj hos soldaterne i bla. Afghanistan, der går tungt belæst med udstyr i mange timer på deres vagter. Lægerne har før givet panodiler og ibuprofen cocktail for smerter, men er det f.eks. en flypilot der får dette ordineret måske pga. svær hovedpine, mister de flytilladelse i to døgn efter, så mange bivirkninger er der ved smertestillende konventionel medicin. Bivirkninger forekommer ikke ved Biofreeze.

Er du interesseret i at læse hvad der er i Biofreeze og hvilke videnskabelige forsøgsresultater der er ved Biofreeze kan du gå ind på: [www.thera-bandacademy.com](http://www.thera-bandacademy.com) og klik RESEARCH.

Alle fire i bestyrelsen bruger Biofreeze ind imellem i vores behandlinger og kan fortælle, at vores kunder er glade for denne smertegel - vekslende maske med Aloe Vera Heat.

**Lørdag 3/11 2012, Odder Gymnasium**  
**Dagsorden med ca. 6 foredragsholdere i alt.**  
**Arr./ Mariann Skovsgaard og Dilte**

## **Foredrag 1:** **Carsten Vagn Hansen**

**UDPLUK FRA CARSTEN VAGN HANSENS  
FOREDRAG: CARSTEN VAGN HANSEN ER LÆGE,  
SUNDHEDSKONSULENT, SPECIALLÆGE I ALMEN  
MEDICIN.**

**A** kutte smerter har et formål. Budskabet er: pas på!  
Kroniske smerter har intet formål – de belaster.  
Testosteron nedsætter smerte følsomheden, mens  
østrogen øger den.

Kvinder og ældre bruger mere smertestillende medicin -  
desværre også flere og flere børn og unge.

15 – 20 panodiler kan sætte leveren i stå.

2 stk. panodiler svækker immunforsvaret og man forlænger  
samtidigt sin sygdom med én dag!

2 glas vand virker bedre end 2 stk. panodiler, sagde C.V.H.!

**Nedsætter smertetærskelen:** usikkerhed, uro, bekymring,  
angst, depression, træthed, vrede, søvnmangel, ensomhed,  
isolation, forstoppelse, kvalme, utilstrækkelig behandling af  
akutte smerter etc.

**Øger smertetærskelen:** Oplysning, samtale, tryghed, håb,  
behandlers forståelse og indføling, tillid til behandler, opmun-  
tring, medansvar, ligeværdighed, familie og venners nærvær,  
hvile og søvn, berøring – arbejde og motion, massage

**det er vigtigt at få øget sin energi via massage, påpegede  
Carsten Vagn Hansen !)**

**Gigtsmerter:** er hyppigste årsag til fravær på arbejdet.

**Slidgigt:** smerter ved fejlbelastninger, nedslidning, forkert  
kropsbrug.

Brusk kan vokse ud igen og dæmpe inflammationerne. Brug  
hertil bla. C- vitaminer og fiskeolie.

**Bindevævs sygdomme/ autoimmune sygdomme** er også  
gigtsygdomme der kan forårsages af candidasvamp, dårlig  
fordøjelse, fejlspisning med dårlig syre-base balance til følge.  
Mange børn og unge er vænnet til Coca Cola der er lige >



> så surt som saltsyre, hvilket også forårsager knoglebrud hos piger/kvinder, der drikker cola i hverdagen. Coca Cola opløser knogler! Vi skal have basisk kost via grøntsager, æblecider, natriumbicarbonat etc., så vi undgår disse sygdomme.

**Leddegigt** er en autoimmun sygdom og skyldes mangel på D 3 - vitaminet, der også er et hormon og har betydning for muskelømheden. Samtlige med muskelømheden har D 3 - vitaminmangel! Man skal tage 250 microgr. D 3 - vitaminer hver dag som voksen. Schlerose pt. skal tage det fire dobbelte. Børn 40 - 50 microg. dgl. (Tjek selv dosis hos C.V.H. se senere! - Irja)

Der er kommet en stigning af sukkersyge hos børn, fordi man smører deres kroppe ind i solbeskyttelsescremer. Smør ikke, børn får D 3 - vitaminmangel af det!

Inflammation giver betændelsesagtige forandringer. Inflammation forhæsker kroppen. Man skal tage antioxidanter, C - vitaminer, Q 10 og E - Vitaminer.

Spis ikke mælkefedt, rødt kød, margarine - det danner prostaglandiner. Brug økologisk smør i stedet - det indeholder omega 3. Kunstige kemiske stoffer, sukker, tobaksrøg m.m. øger inflammationsrisikoen.

**Modvirker inflammationer:** Antioxidanter, C - vitaminer, selen, E - vitaminer især blandede, Fiskeolier, Omega 3 kilder og omega 9, B12 og B6 samt folinsyre hæmmer, djævlerod, ingefær, Padma 28, Avosol, og Alma Nissens kartoffelkur ( google ) og fastekure.

**Modvirker inflammation udvortes:** Pebermynteolie, tigerbalsam, Aloe Vera heat lotion, Biofreeze, bukkehornsfrø, m.m.

**Rygsmarter:** brug ryggen rigtigt. Holdningskorrektur, Sidde - og arbejdsstillinger. Kulde - varme. Infrarød sauna er godt! Alexanderteknik.

**Magnetbehandling:** Der findes magnetsåler og magnetplader til lænden. Magneter er smertestillende. Giver bedre blodcirkulation.

**Anden smertelindrende behandling:** Afspænding og visualisering, ændre smerteopfattelsen, sex, latter, faste, pulserende magnetbehandling, skift ml. kulde - varme, akupunktur, zoneterapi, hypnose, selvhypnose, bøn, bio - feed back, distraktion f.eks. kunstterapi, musik - Mozart, træk mundvigene ud til siden og op ( det giver positiv signaler til hjernen. )

Cellemembranerne reagerer på alt, også vores sind

**Fantomsmarter.** Der bruges i dag at sætte strøm (transcutan nervestimulation) til benstumpen. Dette sker hos fysioterapeuten eller man køber apparatet selv.

**Cancer:** Hver 8. kvinde i Danmark får brystcancer. I kina kun hver 10.000 kvinde. Årsagen beror på forskel i mælkeindtag! I kina drikker de ikke mælk.

Klorvandet i København er kræftfremkaldende. Man neutraliserer klor med C - vitaminer men drysser i vandet.

Der er selen-mangel i dansk jord. Der anbefales fra sundhedsmyndighederne at spise 40 microgram dgl. Men det er langt fra nok, sagde Carsten Vagn Hansen. Tilføj 200 microgram!

**Slår cancerceller ihjel:** 1000 mikrogram selen om dagen plus 2 gram curcumin 3 - 4 gange dgl. Dette iflg. nyeste forskning på Karolinska sjukhuset, Sverige 2012!

[www.dinsundhed.net](http://www.dinsundhed.net) forhandler curcumin som det stærkeste på markedet "Curcumin forte" hedder det.

Midlet graviola ( regnskovstræ ) virker 10.000 gange stærkere end adriamycin, der bruges til kemoterapi. Se [www.graviola.org](http://www.graviola.org) for videnskabelige resultater.

Når C.V.H. anbefaler helsekost fra udlandet er det på:

[www.gaya-nutrition.com](http://www.gaya-nutrition.com) og [www.biovera.com.uk](http://www.biovera.com.uk)

[www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk) her står Carsten Vagn Hansens anbefalinger med hvad der gøres ved de forskellige sygdomme. Det står alfabetisk.

Skal du i kontakt med Carsten Vagn Hansen for evt. at spørge om rigtig dosis er det min erfaring, at man kan kontakte ham ved at maile [www.naturli.dk](mailto:www.naturli.dk) så står der et sted, hvor man kan skrive til C.V.H.

## Foredrag 2 : Mette Vagn Hansen

AF SMERTESYGEPEJERSKE BEHANDLER METTE VAGN HANSEN, LEDER AF TVÆRFAGLIGT SMERTECENTER ALLEVIA ( [WWW.ALLEVIA.DK](http://WWW.ALLEVIA.DK) )

**A**llevia er en privat klinik med smertecenter i Kolding og Aarhus. Alle med kroniske smerter der er udredt, kan komme på centret. Det er gratis. Man går til egen læge for at få henvisning til Kommunens egen smerteklinik, men efter få ugers venten, har man ret til at blive henvist til Allevia der har psykologer, fysioterapeuter og socialrådgivere ansat.

Alle kan spørge en patientvejleder i sin region om disse smertecentre.

Det er ofte fejlopererede, arbejdsulykker, fibromyalgi pt. der bliver henvist.

20% af den danske befolkning har en daglig smerteproblematik.

12 år har det taget at definere smerte som: "en ubehagelig sensorisk og emotionel oplevelse som er forbundet med aktuel eller truende vævsbeskadigelse eller som beskrives i vendinger svarende til en sådan beskadigelse".

Denne definition er fra IASP (international association in the study of pain) som er den bedste kongres der findes i verden. Der afholdes kongres hvert andet år med mindre symposier ind imellem verden over.

**Kroniske smerter** kaldes smerter man har over 6 måneder - i Danmark. Måske langvarige, måske livslange smerter.

**Hvilken type smertepatient er du?** Skal man smertebehandle må man tage højde for: Kultur - Køn - Moral - Myter - Magtbalancen ml. behandlet og patient.

### FORSKELLIGE SMERTETYPYPER:

**Nociceptive:** fra hud, knogler, led der skyldes vævsbeskadigelse. Der findes Somatiske smerter og Viscerale smerter fra urinveje, galdeveje, pancreas, peritoneum, pleura, m.m.

**Neurogene smerter:** udløst af beskadiget nervevæv perifert ( pns ) eller centralt ( cns )

Som smerte pt. går man som regel fra begyndelsen af sygdoms-

IASP (international association in the study of pain). Smertedefinition

En ubehagelig sensorisk og emotionel oplevelse, som er forbundet med aktuel eller truende vævsbeskadigelse eller som beskrives i vendinger svarende til en sådan beskadigelse.



skaden med alle sine smerter ned af flere trin mod en krise der til sidst måske ender i selvmordstanker. Man får hjælp til at komme op igen på en smerteklinik. Der er flere trin op mod helbredelse, hvor smerteniveauet er det samme men føles mindre.

**Morfin:** Morfin skader ikke organerne, men det giver stor afhængighed og man skal have mere og mere morfin som tiden går for at dulme smerterne. Det tager 7 - 8 uger med abstinenser at blive uafhængig af morfin ved et akut stop.

**Panodil:** 1 gr. panodil 4 x dgl. kan give kronisk hovedpine. Det belaster immunsystem og det belaster leveren som

ikke kan udskille giften i kropssystemet. Panodil er dog ikke afhængighedsskabende.

Ibuprofen og panodil sammen kaldes cocktail, skal ikke tages mere end 14 dage, men da i fuld dosis. Farligt over 1200 milligram i døgnet.

(Mette Vagn Hansen har brugt biofreeze i 12 år, når hun gav massager og med godt resultat når der skulle smertelindres uden bivirkninger). <