

Karina Karlsson fick plötsligt väldigt ont i fötter och hälar och hade svårt för att gå. Men tack vare behandling med andullationsmadrass är hon smärtfri – och fylld av ny energi.

AV STINA HELMERSSON

FOTO: EWA STACKELBERG

Karinas fotsmärta ledde till ryggont och ischias.

Karina, 53, slapp fotsmärtan:

Jag känner mig som en ny människa!

Karina Karlsson i Sölvesborg arbetar på ett äldreboende där hon går och står mycket. När hon började få ont i fötterna, särskilt i hälarna, köpte hon först skoinlägg i skoaffären.

– Jag provade olika men inget hjälpte.

Karina hade även blivit spänd i kroppen och fått ont i ryggen på grund av smärtan i hälar och fötter. Det var personalen i skoaffären som tipsade henne om att gå till fotvårdsterapeuten Pernilla Berntsson på Foten i Centrum. Först fick Karina göra en fotvårdsbehandling.

– Det var jätteskönt. Sedan gick Pernilla igenom mina fötter och provade ut och tog fram exakt den typ av skoinlägg som passar mig.

Slappnade av

När Karina berättade om spänningarna i kroppen visade det sig att Pernilla även kunde erbjuda en helt ny typ av behandling med en så kallad andullationsmadrass.

– Jag bestämde mig för att prova och la mig på madrassen. Där kunde man ställa in olika program för olika typer av besvär, förklarar Karina som låg på madrassen i nästan 20 minuter medan den vibrerade på olika sätt samtidigt som den gav värme till kroppen.

– Jag slappnade av och kände hur välbefinnandet spred sig i hela kroppen. Jag märkte också att jag fick lättare att andas.

Efteråt var Karina lugn och lite trött.

– När jag reste mig upp kände jag att jag frös om benen. Jag fick veta att det kan kännas så när cirkulationen ökar. När jag kom hem kröp jag ner under täcket och vilade. Dagen efter var jag jättepigg och kände mig som en ny människa. Vilken energikick!

Orkar mer hemma

Karina fick individuellt anpassade sulor och tips om bra skor. Hon fick också lära sig hur man knyter skorna för maximalt stöd och stabilitet för foten. Hon fortsätter att gå på behandling med andullationsmadrassen varje månad. Spänningarna

Mjuk behandling som lindrar värk

■ Fötterna är viktiga för vår hälsa och vårt välbefinnande. Många har besvär med sina fötter – liktornar, vårtor, nageltrång, förhårdnader, hallux valgus och hälsporre är några exempel. Vi går och står på hårda underlag och vår balans och koordination är beroende av att fötterna fungerar optimalt.

– Jag kombinerar medicinsk fotvård med behandling med andullationsmadrass. Det skapar bättre balans och koordination, löser upp spänningar och lindrar värk och stelhet, säger Pernilla Berntsson, medicinsk fotvårdsterapeut på Foten i Centrum i Sölvesborg.

Andullationsmadrassen är en medicinsk behandlingsbädd, utvecklad i Tyskland för rehabilitering. Man lägger sig på den och terapeuten väljer ett lämpligt massageprogram på 15–30 minuter. Massagen kombinerar mekanisk vibration och djupverkande infraröd värme. Behandlingen kan ge smärtlindring vid artros, fibromyalgi, nack-, rygg- och muskelsmärter och andra besvär. Det kan hjälpa både vid akuta och kroniska smärtor. Ökat blod- och lymfflöde ökar kroppens förmåga att göra sig av med slaggprodukter.



Pernilla Berntsson kombinerar medicinsk fotvård med massage av andullationsmadrass.

Vibrationerna och värmen ger positiva signaler till nervsystemet som förtränger smärtsignalerna. Blodcirkulationen stimuleras och lymfflödet aktiveras.

– Det finns ett 20-tal program och alla program kan varieras när det gäller hastighet och styrka. Madrassen är godkänd av reumatikerförbundet för smärtlindring. Många reumatiker tycker det är för tufft och gör ont med vanlig massage, med andullation kan de få en mycket mjuk behandling med låg hastighet och högre värme som löser upp muskelspänningar, förklarar Pernilla.

Det finns även program för akut ryggskott och nackspärr.

– Många upplever djup avslappning och en lätthetskänsla i kroppen. Det finns behandlingsprogram för dem som är stressade eller utbrända samt för personer som har sömnproblem och lättare depression.

släpper på djupet och hon har fått hjälp att hitta rätt balans och kroppshållning.

– Detta blev min räddning!

Hon har provat flera av de olika massageprogram som madrassen kan erbjuda, bland annat ischiasprogrammet.

– Det är numera förebyggande behandling, och friskvård som passar mig perfekt. När man står och går mycket och blir trött i fötter och hälar är det lätt att spänningarna vandrar högre upp och ger problem med ischias. Jag är beredd att satsa på min hälsa och att må bra.

Karina märker att hon orkar mer hemma nu.

– Min man och mina barn märker också att jag har mer energi och är gladare.

Hon älskar även att vandra i naturen nu när fotproblemen är borta.

– Det är min meditation i vardagens stress, då hittar jag mig själv. Då släpper alla tankar och jag blir lugn. Det är ett sätt för mig att rensa huvudet! ■



Andullationsmadrassen erbjuder ca tjuo olika program – Karina har testat flera stycken.