

Yvonne fick hjälp i Slovenien

"Jag hade nästan gett upp hoppet om att jag skulle kunna må så bra, men nu vet jag att det finns platser, människor och resor som kan förändra vardagen och läget."

Text: Yvonne Wikström

Bild: Privat

Läkaren tittar på mig och frågar varför jag har kommit. – Fibromyalgi och hjärtbesvär, svarar jag.

Han lyssnar på hjärtat, klämmer på mina fötter och axlar och ordinerar därefter behandlingar. Några dagar efteråt har bad och behandlingar i Slovenien fått värken i mina axlar, höfter och fotleder att minska radikalt.

Inspirerad av granne

Det var min granne som inspirerade mig att åka till Slovenien. Jag är inte resvan och därför var jag orolig och lite rädd. Men en fantastisk guide, som också är svensk sjuksköterska, tog hand om mig. Redan på Arlanda tog hon mig i hampan och sedan var det bara att följa med.

Anpassade behandlingar

Mina fjorton dagar i Dobrna i Slovenien inleddes med ett läkarbesök. Läkaren såg mig verkligen och jag kände att han lyssnade på det jag hade att säga. Min guide hjälpte mig med översättningar så att jag kunde koppla av helt och njuta av all expertis som fanns tillgänglig bara för mig!

Läkaren ordinerade sjukgymnastik, massage och bad. Behand-

lingarna var helt anpassade för mig och värken släppte efter bara några dagar. På sjukgymnastiken hjälpte en sjukgymnast mig med olika rörelser och visade mig hur jag skulle göra. Jag fick flera behandlingar och de kändes bra, men det var inte där som undren



skedde. Massagebehandlingarna var helt underbara. Massören kunde verkligen sin sak, värken minskade och jag blev mycket mjukare i muskler och leder. Eftermiddagarna tillbringade jag i termalbadet. För att inte anstränga hjärtat i onödan hade läkaren rått mig att bada i utebassängen. Det var otroligt skönt och dessutom effektivt! Kroppen slurpade i sig mineraler som påverkade mig starkt. Mitt eksem försvann på några dagar och mest obegripligt var att mina

naglar, som brukar dela sig, blev jättefina.

Välgörande termalvatten

Termalvatten gör på det hela taget huden mjuk och len i stället för kliande, torr och fnasig. Här kan man bada i fyra-fem timmar utan problem. Jag behövde inte smörja in mig någon gång, trots att jag solbadade i 28 graders värme. Huden blev bara mjukare och lenare och inte såg jag ut som ett russin heller när jag klev upp från badet. Det var märkligt att uppleva vattnets unika egenskaper. Det är bland annat naturligt smärtstillande och lugnande. Alla som var med på resan blev smidigare och började sova gott på nätterna.

Lyckad kombination

Jag tror faktiskt att det var kombinationen av det unika vattnet, behandlingarna och miljön som hade så stark effekt på mig. Det var knappt jag kunde tro mina sinnen! Vänligheten och kärleken var påtaglig, till och med marken utstrålade kärlek kändes det som. Jag kramade träd i Feng Shui-parken och fick energi av det. Det var ljuvligt att sitta där och mina promenader från boendet till be-



handlingscentret gick allt raskare för varje dag som gick.

Våga ta steget!

Jag mår bättre nu än innan jag åkte till Dobrna. Mina leder slutade värka och jag kan gå på promenader igen. Jag hade nästan gett upp hoppet om att jag skulle kunna må så bra, men nu vet jag att det finns platser, människor och resor som kan förändra vardagen och läget.

Jag fick hjälp i Slovenien! Och därför rekommenderar jag alla att våga ta steget och pröva något nytt. Lycka till! ■

Yvonne Wikström,
ordförande i Vilhelmina
Fibromyalgiförening.

Vill du veta mer kan du ringa mig på telefon 0940-58 41 41.



FIBROMYALGINYTT TESTAR: *Terapeutiskt värmeplåster*

Text: Johanna Spetz

Det terapeutiska värmeplåstret är en kliniskt testad produkt från Kina. Det är avsett att användas för behandling av reumatisk ledgångsvärk, artros, förslitningar och förändringar i hals-, bröst-, och ländryggskotor och dess mjukdelar.

Under 12 timmar alstrar plåstret värme mellan 38-42 grader som hjälper blodcirkulationen och sår läkningen. Vi är några som har provat plåstret och detta är vad vi upplevde.

Test vid ryggsproblem

Positiv effekt vid ryggont

För någon månad sedan drabbades jag av ett elakt ryggsnitt och det var då ett gyllene tillfälle för mig att prova plåstret. Egentligen ska man använda plåster under 4-5 dagar för att komma upp i optimal behandling, men jag hade bara ett plåster så det fick duga. Detta enda plåstret gjorde faktiskt en mycket stor skillnad! Plåstret skapade en behaglig värme som gick på djupet och gjorde att musklerna runt problemområdet i ryggen slappnade av och jag kunde plötsligt räta på mig och faktiskt promenera runt i lägenheten utan problem. Underbart skönt!

Dagen efter, i brist på fler plåster, provade jag i stället värmeplåstret Voltacare från Apoteket och det är ingen tvekan om vilket plåster som vann utmärkelsen "bästa värmeplåstret". Voltacare-plåstret alstrade också värme, men den gick inte ner på djupet, utan stannade mest på ytan. Därför gav det heller ingen riktig avslappning av musklerna, utan de kändes fortfarande stela och krampartade. Efter 8-9 timmar började plåstret också att irritera mot huden, klia och svida, så jag fick ta av det i förtid.

Kicki provade också plåstret. Hon använde det mot ont i ryggen och även hon upplevde positiva effekter. Hon kände att värmen från plåstret dämpade värken.

Hon använde sig av sammanlagt 3 plåster.

Ingen lindring av ryggsmärta

Även Marie-Louise provade plåstret mot ryggvärk. Hon använde 4 plåster och följde bruksanvisningen. Hon tyckte att plåstret gav en bra värme, men det lindrade tyvärr inte hennes smärta i ryggen.

Positiva effekter av värmen

Sigyn använde också plåstret mot

sin ryggvärk. Hon tyckte att det hade delvis effekt genom att det blev varmt efter ett tag. Hon upplevde att effekten blev bättre efter tredje plåstret. ■



www.dinavianmedical.se • Tel: 0737-18 00 91

Nytt medicintekniskt

plåster med djupgående värmeverkan utan kemiska tillsatser visar vid tester i Sverige smärtlindrande effekt vid behandling 1-4 dagar. Testpersoner i Sverige vittnar även om lindrande effekt vid whiplashskada. Begränsat antal gratisprov utdelas mot frankerat/adresserat kuvert (44 gram+kuvert = 2 frimärke). Anmäl ditt intresse på e-postadress kundservice@dinavianmedical.se och avvakta vårt svar.