



70  
92

71  
92

# Leser kroppen med fingrene

Noen ganger må jeg nesten være detektiv for å finne årsaken til pasientens smerter.

**M**ange tror de skal få massasje, men det er ikke det jeg tilbyr. Jeg jobber terapeutisk når jeg hjelper musklene tilbake i posisjon.

Først iakttar jeg hvordan pasienten beveger seg. Jeg leter etter synlige skjevheter og tegn på stress. Så begynner jeg å lese kroppen med fingrene. Ofte sitter problemet andre steder enn der det gjør vondt. Det er

FORTALT TIL:  
**KRISTIN STOLTENBERG**  
FOTO: **ANETTE KARLSEN**

ikke uvanlig at jeg må jobbe med låsninger i bekkenet og kjeven for å behandle rygg- og nakkesmerter. Når jeg finner smertepunktet, fører jeg kroppen tilbake til den stillingen den var i da problemet oppsto. Da blir smerten mindre, og jeg presser på punktet til jeg merker at muskelspenningen slipper taket. Det tar rundt to minutter.

En gang hadde jeg en eldre mann på benken. Han hadde jobbet hele

livet foran en datamaskin. Nå slet han med vonde skuldre og nakke og søvnproblemer. Han måtte jeg plassere i sittende stilling, som om han satt foran PC-en, for å finne det punktet der musklene rundt ribbena slapp. Han gikk ut døren som en veldig blid mann. Man kunne nesten ta før- og etter-bilde av holdningen hans.

Jeg er opptatt av hvordan livet setter seg fast i kroppen. Ca. halvparten

av alle sykmeldte i Norge har muskel- og skjelettplager. Det finnes mange rare diagnoser, men i bunn og grunn har vi vondt fordi vi ikke bruker kroppen riktig. Vi sitter stille, vi stresses av press og forventninger, og vi glemmer å puste.

Ved å forstå kroppen blir det lettere å løse disse problemene. Derfor forklarer jeg alltid pasienten hva som skjer rent anatomisk. Jeg bruker Pinocchio som eksempel. Når man drar i én tråd, følger mer med. På samme måte trekker muskelfibre og det omkringliggende bindevevet seg sammen og former skjelettet. Ved feilbruk av en muskel blir kontakten med hjernen forstyrret. Min oppgave er å gjenopprette riktig signalbane. Dette synes jeg er så interessant at jeg

**NAVN:**  
Merete Torget Brenne  
**ARBEIDSSTED:**  
Sæter kropp og helse  
**ANSATT SIDEN:**  
Startet klinikken i 2000

ønsker å holde kurs og foredrag for å bevisstgjøre flere.

Jeg behandler folk i alle aldre. Barn og eldre er enklest, fordi de ikke har så mye stress i kroppen. På pensjonister får jeg ofte utrolige resultater. Likevel lykkes jeg ikke med alle. Noen ganger er kjemien feil, andre ganger ser jeg at låsningene bør behandles av en kiropraktor, for eksempel. Endel tror dessuten at smertene forsvinner bare de legger seg på benken. Men de må faktisk gjøre en innsats selv, og det er det ikke alle som orker. De som blir raskest bra, er de som tøyer lenge på musklene, som tar seg tid til å puste og gjerne gjør noen yogaøvelser. Selv praktiserer jeg tibetanske riter daglig. Det gir meg overskudd.

Jeg kan bli sliten etter en arbeids-

dag, særlig mentalt. For meg er det viktig å jobbe med hjertet. Å behandle andre er som å legge ut på en reise. Man vet ikke hva man finner. Noen ganger kan det være ubehagelige ting fra livet som har satt seg fast. Jeg har pasienter som har pleiet syke foreldre over lang tid. Når foreldrene dør, slipper anspenheten og jeg får en helt annen kropp å jobbe med. Andre er blitt bedre etter å ha kastet ut ekte-mannen.

Jeg har mye å takke pasientene mine for. Det er gjennom dem jeg utvikler meg og får ny kunnskap. Noen blir jeg så godt kjent med at jeg nesten blir litt lei meg når de er friske og ikke kommer hit mer. ■

*kristin.stoltenberg  
@aftenposten.no*