

Minns ni "nyckelpigesommaren" för 31 år sedan? Då föddes min äldste son och i väntan på honom njöt jag av vackert väder. Så visst är augusti en mysig månad! Sammetsmjuka, varma (hoppas vi) nätter men dessvärre allt kortare dagar och mörkare kvällar.

Ingrid

Ingrid Olsson,
reportagechef

Lindring med laser

Olyckan gav Allas reporter Pia svår whiplash.
Efter behandling med laser blev hon besvärsfri.

Sidan 86

Sjukgymnasten Anders Flodman kan hjälpa 9 av 10 med smärta.

Sidan 88

Sonen accepterar inte **min nya man.**

Sidan 92

Därför är **helium-ballonger** farliga.

Sidan 93

Natur-medicinen som stimulerar **kroppens självläkning.**

Sidan 94



Pia fick whiplash av älg

En behandling – sedan var smärtan borta

Vi går mot mörkare tider och antalet viltolyckor fördubblas. Allas reporter Pia vet hur det känns att krocka med en älg. Läkaren konstaterade nackskador och varnade för långvarigt lidande, men så gick Pia till en laserterapeut...

AV PIA HOLMSTRÖM
FOTO: LASSE FORSBERG, NYA WERMLANDS-TIDNINGEN

Livet kan verkligen förändra sig från det ena ögonblicket till det andra. Det är något jag själv får erfara en januarikväll på hemväg från en reportageresa. Helt plötsligt ser jag en älg alldeles intill landsvägen. Jag tvärbromsar. Men för sent.

I nästa sekund får jag ett kraftigt slag mot huvudet och jag ser hur framrutan förvandlats till glassplitter och taket tryckts ner. Jag har ont i huvudet, är yr och lätt illamående. Men har turligt nog ändå sinnesnärvaro att ringa 112.

– Hej, jag heter Pia Holmström och har krockat med en älg på riksväg 63.

– Var på 63:an? frågar larmoperatören.

– Jag vet inte, säger jag och blir medveten om vilken



krocken

kraftig smäll jag måste fått i huvudet, eftersom jag kört denna väg så många gånger att jag vanligtvis känner till varenda meter.

–Men vänta, jag kan ju kolla på min GPS, säger jag för att i nästa stund upptäcka att den gått sönder i krocken.

På SOS har de ändå gott hopp om att lokalisera mig, så jag sitter i bilen och väntar. Bilarna kör i strid ström förbi mig. Ända tills en bil stannar.

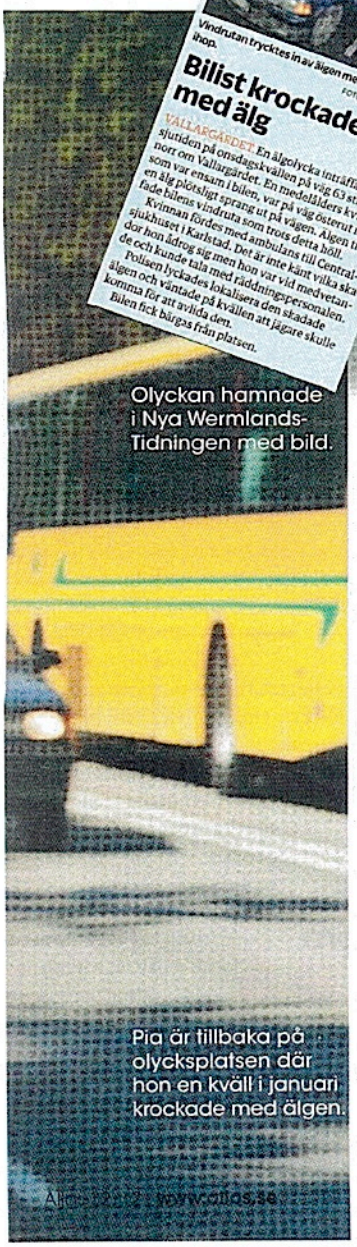
Paret som färdas i bilen berättar att älgen jag kört på ligger vid vägkanten med brutna ben. Därefter säger de till mig att flytta bilen eftersom jag blockerar vägbanan. Jag lyckas köra den åt sidan.

–Men om du är okej nu så åker vi, säger de.

–Visst det går så bra, säger jag där jag sitter med glassplitter täckt över min kappa.

Jag vill ju inte vara till besvär.

Sedan behöver jag inte vänta länge förrän hela räddningsstyrkan är på plats med polis, ambulans och brandbil. Allt känns overkligt.



Bilist krockade med älg

VÅLLARGÅRDET En älgolycka inträffade vid sjutiden på onsdagskvällen på väg 63 strax norr om Vållargården. En medelålders kvinna, som var ensam i bilen, var på väg österut när en älg plötsligt sprang ut på vägen. Älgen träffade bilens vindruta som trots detta höll. Kvinnan fördes med ambulans till Centralsjukhuset i Karlstad. Det är inte känt vilka skador hon ådrog sig men hon var vid medvetande och kunde tala med räddningspersonalen. Polisen lyckades lokalisera den skadade älgen och väntade på kvällen att jägare skulle komma för att avliva den. Bilen fick bärgas från platsen.

Vindrutan trycktes in av älgen men höll ändå ihop.

FOTO ANDERS HANSON

Olyckan hamnade i Nya Wermlands-Tidningen med bild.

Pia är tillbaka på olycksplatsen där hon en kväll i januari krockade med älgen.

Dras ur bilen

En av ambulansmännen sätter på mig en stödkrage. Därefter hjälps alla mannar åt att dra ut mig på bår genom bagageluckan. Sedan bär det av till sjukhuset med tjutande sirener. Händer detta verkligen mig? tänker jag.

När vi kommer fram står ett läkarteam berett att ta hand om mig.

–Vad var det för bil hon körde? frågar en läkare en av ambulansmännen.

–Det var en BMW 316 Compact, -95 års modell, säger jag och sjukvårdspersonalen ger ifrån sig ett skratt av lättnad.

Jag är inte så allvarligt skadad, trots allt.

Sedan klämmer och känner de på alla kroppsdelar för att se om jag har känsel och för att utesluta större skador.



Annika Olsson punktbehandlar Pia med en riktad laserstråle.

Jag blir skickad på datortomografi och det konstateras att jag inte har någon blödning i hjärnan.

Tre poliser uppsöker mig och berättar att jag haft änglavakt. Det rörde sig tydligen om en stor älg som en jägare nu har avlivat.

Innan jag skrivs ut från sjukhuset samma kväll berättar jourläkaren att den huvudvärk jag åsamkat mig efter krocken ska gå över efter två veckor. Men för varje dag som sedan går efter krocken får jag mer och mer ont i nacken och ryggen. Jag blir röntgad och det konstateras att jag har mjukdelsskador i nacken.

En läkare diagnostiserar mig för whiplashskada. Han förbereder mig på att det kan ta mycket lång tid att bli frisk. Om jag inte snabbt kommer i väg till en sjukgymnast kan besvären bli bestående.

Provar ny metod

Det visar sig vara lång kö för att få tid hos sjukgymnast. Då bokar min man in mig på laserterapi hos Annika Olsson. Det kan väl aldrig skada att prova en gång, tänker jag.

För faktum är att resultaten av hennes behandling har hjälpt en världsmästare. Annikas man är handikapp-

Forts på nästa sida

OMTVISTAD METOD

En oberoende internationell studie publicerad i den medicinska tidskriften **The Lancet** (2009) visar att laserterapi minskar smärta omedelbart efter behandling vid akut nacksmärta, och upp till 22 veckor efter avslutad behandling hos patienter med kronisk nacksmärta.

Däremot är forskarna inte klara över varför laserterapi verkar hjälpa.

En tänkbar orsak är att laserterapi kan ha antiinflammatorisk effekt.

Socialstyrelsen gör skillnad mellan legitimerade och icke legitimerade utövare av laserterapi. Legitimerade inom hälso- och sjukvård ska utföra sitt arbete i överensstämmelse med vetenskap och beprövad erfarenhet.

De är också ansvariga inför Socialstyrelsen, som är tillsynsmyndighet. Övriga privat praktiserande av laserterapi räknas som utövare av alternativmedicin.

Socialstyrelsen saknar nationella riktlinjer när det gäller laserterapi. De hänvisar i stället till en genomförd studie på patienter med artros i knä, som visar att laserterapi har en liten till måttlig smärtlindrande effekt.

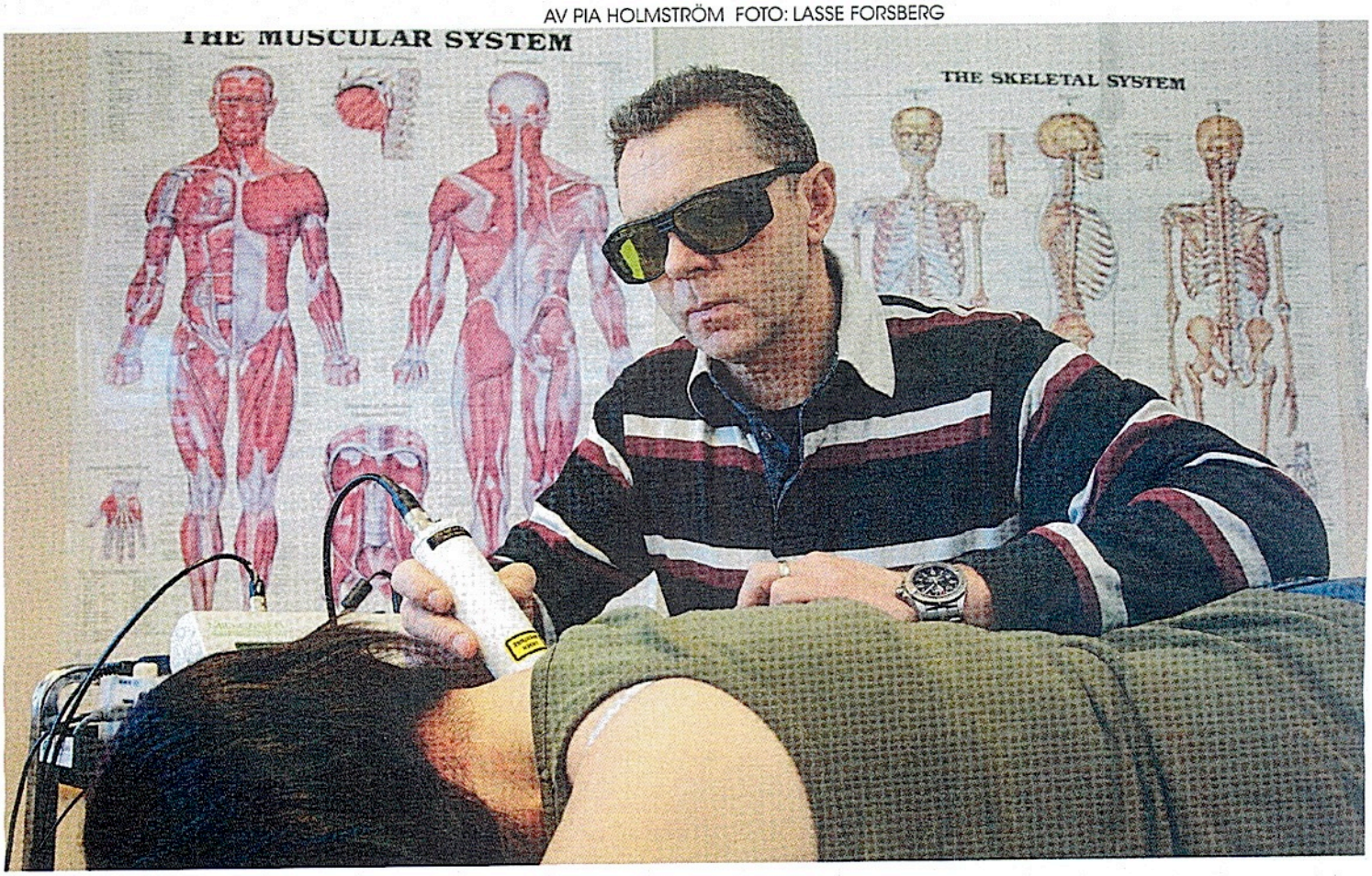
Läkemedelsverket anser att det finns vissa belägg för att laserterapi hjälper mot långvariga nackbesvär.

På **SBU** (Statens beredning för medicinsk utvärdering) anser man att det finns begränsad vetenskaplig grund för effekterna av laserbehandling mot såväl akuta som kroniska nackbesvär.

Jag kan hjälpa

Sjukgymnasten Anders Flodman använder laserterapi som alternativ till all smärtlindring. På hans mottagning är laser den vanligaste behandlingsmetoden.

AV PIA HOLMSTRÖM FOTO: LASSE FORSBERG



Forts från föreg sida

simmaren Anders Olsson, som bland annat vunnit Paralympics två gånger och innehar nio världsrekord.

Annika gick kurser i laserbehandling just för att kunna behandla honom. När hon följer med Anders på tävlingar har hon en portabel laserapparat med sig och då är det ofta flera i simlandslaget som vill ha hennes hjälp.

Blir svimfärdig

För två och ett halvt år sedan startade hon en egen privat mottagning efter att ha hjälp Anders och släkt och vänner med laserterapi i ett och ett halvt år.

Jag känner mig i trygga händer när jag nackstel och mörbultad gör mitt första besök hos henne. Jag får lägga mig i massagesängen och Annika börjar med att värma upp mina leder och muskler.

–Jag använder en slags strömmaskin som kallas Skanlab som också sätter i gång blodcirkulationen. Det gör jag alltid innan jag börjar laserbehandlingen. Detta är något som jag lärt mig från Norge, där användandet av Skanlab är vanligt bland sjukgymnaster som behandlar idrottsmän, berättar Annika.

Därefter är det dags för själva laserterapin. Då använder Annika först en laserprober, ett slags handverktyg, som sprider laserstrålar cirka fem centimeter in i kroppen över ett större område runt skadan.

All smärta i nacke och rygg är som bortblåst.

–Där smärtan finns fungerar inte cellerna. Men laserljuset i olika frekvenser väcker cellerna till liv och gör att de läker sig själva, förklarar Annika.

Nästa fas i behandlingen är att punktbehandla själva skadeområdet med en prober med riktad stråle.

En behandling hos Annika tar cirka en halvtimme. Men när halva tiden gått börjar jag känna mig yr och svimfärdig och vi avbryter behandlingen. Jag får sätta mig upp och dricka vatten och börjar må något bättre.

nästan alla

Miljöhälsan i Hagfors är den största företagshälsovården i norra Värmland. Bland kunderna finns bland annat företag inom industri och offentlig sektor. Anders Flodman är vd och sjukgymnast vid Miljöhälsan och har varit verksam i företaget i 12 år. Tidigare var akupunktur en av de vanligaste behandlingsformerna, men sedan laserterapi började erbjudas har trenden vänt.

– Laserterapi är en ofarlig metod som är ett alternativ till all smärtlindring. Sedan jag började ge laserterapi ger jag mindre akupunktur, berättar Anders.

Huden blir varm

En av patienterna är Linda Lundmark, 37, som lider av belastningsskador och i dag får sin fjärde behandling.

– Jag har tidigare provat akupunktur men det gjorde ont. Sedan jag började med laserterapi har jag mindre ont och har kunnat minska på värktabletterna som jag ofta varit tvungen att ta för att orka jobba, säger Linda.

Redan som 17-åring började Linda som undersköterska inom äldringsvården. Ett slitsamt arbete som innebar många tunga lyft. När hon var 28 år började problemen med belastningsskador att göra sig kännbara.

– Linda har fått belastningsskador på ländryggen och mjukdelarna i nacken. Dessutom är hon hypermobil, som många kvinnor är, vilket gör att hon är överrörlig. Då krävs det mer av muskulaturen för att hålla kroppen stabil, säger Anders.

Han ger henne punktvis laserbehandling vid nackkotor och ryggparti. Linda känner inte av några biverkningar under själva behandlingen annat än att huden blir varm på området som behandlas.

– Efter behandlingen blir jag väldigt trött och kan känna av kraftig träningsvärk i rygg och axlar. Men dagen efter märker jag av positiv effekt. Då har jag inte ont, säger Linda.

Äntligen frisk

Just att man på något sätt reagerar på laserterapi kan tas som indikator på att man är mottaglig.

Alla människor svarar inte på behandlingen, men studier visar att 9 av 10 personer får positiva resultat.



Anders Flodman ger upp till åtta behandlingar, därefter menar han att det finns risk för oönskade effekter.

Anders tror att det för Lindas del räcker med en femte och sista laserbehandling.

– Jag brukar ge laserterapi tre gånger. Sedan får patienterna avgöra om de behöver ytterligare behandling och om de tycker att det ger någon effekt. Om patienterna känner att de vill ha mer laser kan det bli 6–8 gånger, inte mer. Det är viktigt att inte överbehandla. Studier visar att det då kan ge motsatt effekt.

Som komplement till laserterapin har Linda också fått ett träningsprogram med styrkekoordinationsövningar att göra hemma.

Numera arbetar inte Linda kvar inom äldringsvården utan jobbar i stället med utvecklingsstörda. På denna arbetsplats behöver hon inte utsätta sig för tunga lyft. Men hon tänker alltid på att jobba ergonomiskt rätt.

Linda är glad över att hon började med laserterapi.

– Efter alla år är detta den första behandlingsform som hjälpt mig, säger hon. ■



Linda Lundmark är numera fri från de belastningsskador hon lidit av i flera år.

– Att du reagerar på behandlingen visar att du är väldigt mottaglig. Men det är bara någon procent som blir yra och svimfärdiga, främst nackpatienter, troligtvis för att ryggmärgen blir påverkad, säger Annika.

Den vanligaste reaktionen på laserterapi är annars trötthet och träningsvärk i det område som har behandlats. Värken kan sitta i upp till tre dagar.

Annika återupptar behandlingen efter att den akuta yrseln avtagit. För säkerhets skull sitter jag upp resterande delen av behandlingen. När jag är klar är jag på nytt väldigt yr och svimfärdig och jag lovar Annika att bara vila mig och ta det lugnt när jag kommer hem. Sedan får jag en ny tid en vecka senare.

Fri från tabletter

– Det får inte gå för lång tid efter den första behandlingen. Men eftersom du reagerar så starkt kanske det räcker med två behandlingar, säger Annika.

Hemma på kvällen känner jag mig fortfarande yr och det känns som om jag har kraftigt blodtrycksfall. Jag bestämmer mig för att ringa till Annika morgonen därpå och avboka nästa tid. Jag tror inte på det här längre.

Men när jag vaknar nästa morgon händer det märkliga. All smärta i nacke och rygg är som bortblåst. Och jag som varit tvungen att äta Alvedon varje dag sedan olyckan!

I stället ringer jag och tackar Annika. Vid nästa behandlingstillfälle blir jag inte yr. Däremot känner jag mig fullt rörlig i nacken direkt efter att behandlingen är över.

Annika tycker nu att jag är färdigbehandlad.

– Jag har märkt att det är de yngre och äldre som svarar bäst på behandlingen. De medelålders kan det ta längre tid för, så du får tänka att du tillhör den yngre gruppen, säger hon och skrattar.

I dag är jag glad över att läkarens farhågor inte stämde. Tack vare Annika blev jag fri från min whiplashskada. ■

NÄSTA VECKA:
Nya mediciner mot malignt melanom