

Mit navn er Karin Juhl, jeg er knap 40 år gammel og har haft problemer med min ryg siden jeg fik mit første barn for 13 år siden. I 2008 var jeg indlagt på gigthospitalet i Gråsten og fik jeg diagnosen; hyper-mobilitets-syndrom og en MR-scanning havde tidligere vist, at jeg havde haft en diskosprolaps, langt nede i lænden, plus at jeg havde to problemer andre steder på min rygsøjle. Siden da har jeg med mellemrum oplevet smerter i min ryg, specielt i lænden, smerter som flere gange har resulteret i flere dages sygemelding. Jeg har fået tilkendt en handicapordning og en §56, som gør at jeg stadig er tilknyttet arbejdsmarkedet.

For et års tid siden, fik jeg pludselig meget stærke smerter og blev sygemeldt i et par uger, -igen... Jeg kom tilbage på arbejde, men havde behov for at ligge ned i pauserne og nogle gange andre tidspunkter i løbet af en arbejdsdag. Jeg oplevede, at min ryg gav mange problemer og begrænsninger i min hverdag. Dagen igennem blev jeg konstant mindet om min krop, da ryggen hele tiden klagede sig og krævede at jeg skiftede stilling, rejste mig eller fik lagt mig ned. Mit hverdagsliv, familieliv og arbejdsliv var meget præget og begrænset af mine rygsmerter...

Men så var jeg så heldig, at Ole Brandstrup på det tidspunkt var blevet ansat på min arbejdsplads og efter han havde set mig ligge på sofaen i pauserne i nogle uger, spurgte han om han ikke skulle stikke nogle nåle i mig. Jeg må indrømme, at jeg ikke havde så meget "fidus til det der med nåle," men hvad gør man ikke når man har ondt og Ole lovede, at det på ingen måde ville gøre tingene være... så han fik lov.

Jeg lå på en lille sofa i det samme rum som mine kolleger holdt pause i. Jeg lå med nåle i mine fødder og senere i knæene og jeg må indrømme, at jeg med det samme mærkede en forskel, efter bare 20 min. Jeg kunne mærke at smerterne i min lænd var løsnet lidt op og jeg havde mere bevægelsesfrihed end før nålene.

Ole og jeg indgik en aftale lige før sommerferien, at jeg skulle prøve at have nålene i 4 dage i streg i pausen. Ole brugte tid på at udspørge mig om, hvordan smerterne føltes og hvordan de udviklede sig. Jeg skulle hver dag fortælle om niveauet på smerterne om det var en 10'er (når det var værst) Det gjorde godt at have en "coach". En som på en seriøst og faglig måde gik ind mine smerteproblemer og en som stod ved min side i "kampen" mod smerterne og en som ønskede at hjælpe og som måske endda havde muligheden for virkelig at hjælpe mig.

Så jeg lå med nålene 20 min hver frokost pause i 4 dage og smerterne forsvandt. Jeg gik fra at have en 8-9'er om morgenen til 2'er. Jeg gik på ferie med den bedste ryg i mange år. Tit plejer "feriestrabadserne" at give en del smerter og sætte præg på, hvordan ferien opleves og udleves. Men dette år var, det takket være Ole, ikke min ryg der bestemte, hvad jeg skulle og hvornår, men min familie og jeg planlagde dagene og det var fantastisk.

Jeg har haft det meget bedre siden Ole for snart et år siden stak sine nåle i mig, jeg ved godt at jeg som kronisk smertepatient ikke kan undgå smerterne helt, og der er stor forskel på dagene, men Ole har virkelig gjort en stor forskel på min hverdag, og muligheder. Så jeg overvejer om han ikke lige skal stikke nogle nåle i mig igen, inden jeg skal på sommerferie, så skulle ferien jo nok være reddet!!!