

Nr. 3 / maj 2011

Med dagstidningens räckvidd och facktidningens fokus

I SAMARBETE MED

MEDIA
PLANET

SMÄRTA & SMÄRTLINDRING

3
TIPS

LÅT INTE DIN VÄRK BLI ETT HANDIKAPP

Jesper Parnevik: Vissa dagar kan det kännas riktigt bra. Då tänds ett hopp om att jag kanske kan bli kvitt värken helt och hållet.

FOTO: JORMA VALKONEN / IBL BILDBYRÅ

Personlig insikt
"Nästan all smärta
kan läras att bli
bakgrundsmusik"



TOMAS DANIELSSON, BETEENDEVETARE OCH STRESSEXPERT

Nio bra hjälpmedel
Hitta rätt produkt
som hjälper dig att
lindra din smärta



Butiken för alla!



Besök gärna vår hemsida www.hjalpnu.se för att se mer eller ring 026-15 35 20 för gratis katalog.

UTMANINGAR

Det finns en långvarig smärtdrabbad i vart tredje svenskt hushåll. 350 000 svenskar har tidvis så ont att de vill dö. Detta i en tid när **det finns effektiv behandling** och smärtlindring i många former.

Säg NEJ TACK till smärta

Det är bara 100 år sedan operationer i Sverige utfördes utan bedövning. Men sedan dess har forskningen kommit långt! Det finns ingen anledning till att samhället fortsättningsvis ska ha en medeltidsinställning till smärta.

Vi måste göra samhällets företrädare uppmärksamma på att smärta är en sjukdom som alla andra - och att drabbade har rätt till hjälp, behandling och rehabilitering! Vi är skattebetalare som alla andra patientgrupper! SMÄRTA - NEJ TACK!

Enligt den största smärtundersökning som gjorts - med 50 000 intervjuade patienter och läkare i tolv länder - lider mer än en femtedel av Europas befolkning av kronisk smärta. Detta medför vid sidan av allt personligt lidande en ofantlig kostnad för samhället.

Botad patient = lönsam patient

➔ Men smärta betraktas inte som en sjukdom i sin egen rätt. Det måste finnas en påvisbar orsak till smärtan för att man ska bli trodd och få hjälp i den svenska sjukvården. Syns anledningen inte på röntgen så finns smärtan inte. Detta trots att smärta är den överlägset vanligaste anledningen till att man söker hjälp. Obehandlad smärta kostar samhället ofantligt mycket pengar i form av förlorade arbetstimmar - det skulle vara mycket lönsamt att hjälpa smärt-

drabbade tillbaka till (arbets)livet.

En enda botad patient vid en smärtklinik bekostar hela klinikkens verksamhet under ett år. Ändå drar man ner på resurserna till smärtkliniker, rehabilitering och låter smärtpatienter även i fortsättningen vara den lägst prioriterade gruppen inom sjukvården.

Lönsamt med mer resurser

➔ Det är en medeltida syn på sjukdomen smärta som måste ändras! Med en aldrig sinande propaganda genomförs, för att upprätthålla denna föråldrade syn om smärta som något för människan oundvikligt och för sin lindring och bot, oändligt kostsamt. Ett grymt, ovärdigt och i långsiktigt ekonomiska termer felaktigt sätt att använda samhällets resurser. MER resurser till smärtvård och forskning är lönsamt!

Trots läkareden om att sällan bota, ofta lindra och alltid trösta får våra läkare under en lång dyr utbildning bara några timmars utbildning i smärtfrågor. Trots dess centrala roll i människans liv ges smärtan liten uppmärksamhet. Det låter sig göras eftersom de smärtdrabbade är en mycket stor, men tyst patientgrupp. Man har fått lära sig att tiga och lida sedan urminnes tider. Man har genom tiderna avfärdats som veklingar, hysteriker, simulanter, nervsjuka, hypokondriker, sveda-värk-brännkärningar och nu -bidragsfuskare. Samhället gör allt för att göra detta stora problem så osynligt som



Rolf Malm
Ordförande Svenska Smärtföreningen

MINA BÄSTA TIPS**Lid inte i tysthet**

1 Bli medlem i någon patientförening. Lid inte i tysthet! Du har rätt att bli tagen på allvar! Du ska inte acceptera att leva med smärta!

Läs om din smärta

2 Sök information om din smärta. Det finns massor på nätet. Smärtdiagnoser, smärtbehandling, patienterfarenheter, smärtläkarråd, nyheter etcetera.

Läs mer på webben:
www.smartguiden.se

Bli medlem i Svenska smärtföreningen på:
www.smartforeningen.se

möjligt. Det är dags att ändra på detta. Smärtdrabbade - låt er inte avfärdas som gnällspikar!

Nya, strängare regler för sjuk-skrivning har slagit hårt mot smärtsjuka.

Vi har kunnat läsa otaliga artiklar om hur svårt sjuka smärtpatienter tvingas ut på en för dem obefintlig arbetsmarknad. De får ingen hjälp inom den skattefinansierade sjukvården. Den många gånger effektiva alternativvården måste man i mån av möjlighet bekosta själv - den betraktas med stor misstänksamhet av skolmedicinen och finns i Sverige inte som möjligt komplement till den många gånger handfallna, etablerade sjukvården.

Inse problemet

➔ Smärtföreningen har länge upplevt vanmakt inför människor som bokstavligt skriker ut sin vanda. Den fysiska smärtan är svår och obeskrivlig, men den överträffas enligt många drabbade av den totala oförståelse de möter hos Försäkringskassan, dess försäkringsläkare och samhället i övrigt.

Denna samhällets förkastelse är ofta det som knäcker den som mot alla odds mest envist kämpande. Det är hög tid att inse det stora problem som smärtsjukdomar innebär för både drabbade och samhälle.

Vi tackar medlemmar, annon-sörer, sponsorer och Mediaplanet för hjälpen med att starta denna smärtrevolution!

**VI REKOMMENDERAR**

Jan Lidbeck
Överläkare på smärte-rehab-kliniken i Lund

SIDA 9

"Vi har fått en god förståelse av vad som händer i det centrala nervsystemet vid smärta och kan se avvikelser som gränsar till sjukliga förändringar."

Ryggsjukdomen AS

Ankyloserande spondylit är en ryggsjukdom som innebär inflammation i ryggens leder och bäckenederna.

6

Migrän

"I Sverige räknar man med att en miljon har någon form av migrän och att 300 000 personer lider av svår migrän".

10

**MEDIA
PLANET**

Vi får våra läsare att lyckas!

SMÄRTA & SMÄRTLINDRING NR 3, MAJ 2011

Produktionsledare: Nadine Kissmann
Affärsutvecklare: Peder Swartling
Formgivare: Martin Björinge

Ansvarig för denna utgåva:

Projektledare: Rebecca Larserö
Tel: 08-510 053 00

E-post:
rebecca.larsero@mediaplanet.com

Distribution: Svenska Dagbladet, maj 2011

Tryckeri: V-Tab

Repro: Bert Lindevall

Korrektur: Christian Malmgren

Mediaplanet kontaktinformation:

Tel: 08-510 053 00

Fax: 08-510 053 99

E-post: synpunkter@mediaplanet.com

Vid förfrågningar kontakta:
Peder Swartling

Mediaplanets affärsidé är att leverera nya kunder till våra annonsörer. Genom intressanta artiklar med hög kvalitet motiverar vi våra läsare att agera.

**Tryckavlastande
sängar & madrasser**

Outlast® teknologin är erkänd av NASA som "Certified Space Technology"

www.tm-sangar.se

Madrasser till Sveriges lägsta priser!

Tack vare...

nästan 40 års internationell smärtforskning och 30 års egen klinisk erfarenhet, kan vi erbjuda en behandling som får långvarig (kronisk) smärta att läka ut.

Metoden är en kombination av en vanlig amerikansk smärtbehandlingsmetod och en svensk uppfinning.

Den passar för de allra flesta former av långvarig smärta som har varat i mer än 3 månader, även för t.ex artros så att man ofta slipper byta led.

Remissregler, var god se hemsidan:
www.ekstromssmarklinik.com

SMÄRTKLINIKEN

Lasarettsvägen 9, 941 50 Piteå, tel 0911-192 01
Titta gärna in på vår hemsida: www.ekstromssmarklinik.com



Tomas Ekström, leg. läkare
Specialist i Smärtlindring
och Internmedicin

Att leva med smärta

Långvarig smärta påverkar ofta stora delar av livet. Det finns dock alltid möjligheter till ett bättre liv med ökad förmåga och livskvalitet.

Alla program på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Stockholm är kvalitetsgranskade och ackrediterade enligt CARF.



Vi arbetar i team där flera yrkesgrupper samarbetar för att utforma bästa individuella rehabilitering.

Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Stockholm på Danderyds sjukhus bedriver specialiserad rehabilitering för dig som bor i Stockholms län och har långvarig och komplex smärtproblematik. Vi är lokaliserade både i Danderyd och i Huddinge. Din husläkare kan skriva remiss till oss.

Vanliga patientgrupper i vår verksamhet är:

- fibromyalgi
- nack- och ryggsmärta
- nervskada
- symtom efter whiplash-skada

För bästa möjliga resultat bygger vi rehabiliteringen på evidensbaserad medicin. Utvärdering sker genom ett nationellt kvalitetsregister. Inom verksamheten bedrivs även undervisning och forskning.

www.ds.se/smärta

Rådgivningstelefon: 08 - 655 74 22



DANDERYDS SJUKHUS ÄR EN DEL AV STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



DANDERYDS SJUKHUS

”Det handlade ju om mig!”

Imitatören och humoristen Göran Gabrielsson har en personlig relation till boken *ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN*. När han blev tillfrågad att läsa in den som ljudbok tvekade han inte. Men det blev betydligt svårare än han trott.

Vi är många som skrattat hysteriskt åt röstkonstnären Göran Gabrielssons imitationer av exempelvis Carl Bildt, Kung Carl Gustaf, Sverker Olofsson och före detta statsministern Göran Persson. I mer än 20 år har Göran arbetat som professionell humorist och imitator i TV, radio och på scen.

För drygt tio år sedan kom Göran i kontakt med Bengt Sterns bok *ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN* genom en kompis. Han var då öppen för olika former av självutveckling eftersom han mådde så dåligt att till och med karriären stod på spel.

Någonstans visste han att det handlade mycket om det bagage han bar på från barndomen. ”- När jag läste boken kände jag igen mig i så mycket. Den handlade om mig. Om hur barndomens minnen formar våra liv och vår hälsa, som till exempel mina problem med andningen.”

När Göran kort senare gick en kurs på Bengt Sterns kursgård Mullingstorp träffade han också Bengt personligen. Det dröjde inte länge innan Göran med stor värme imiterade Bengt - hans röst och jargong - något som kom att uppskattas rikligt bland de som kände Bengt Stern, och även av Bengt själv!

Läste in ljudbok

När Göran tillfrågades om han ville läsa in Bengts bok som ljudbok - den bok som satte igång allt som fått honom att må så mycket bättre - tvekade han inte. ”- Men det var många gånger svårt att läsa. Jag har en sådan personlig relation till texten att jag brast i tårar flera gånger. Samtidigt vet jag vad det handlar om. Det känns sant och ärligt.”

Göran säger att boken och Mullingstorp har haft en enorm betydelse för honom. ”- Att få möjlighet att bearbeta känslominnen med hjälp av kropppsykoterapi har betytt allt för mitt liv. Jag fick äntligen luft ordentligt, vilket är fundamentalt i mitt yrke - en entertainers viktigaste arbetsredskap!”

Fortfarande är personlig utveckling ett av Görans största intressen i livet, han har vid det här laget gått många kurser. ”Jag utvecklar mig ständigt, kurserna i självkännedom för mig vidare. På så sätt får jag också lättare att förstå och känna in andra personligheter.”



Boken *ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN* av leg läkare Bengt Stern ger en tydlig bakgrund till kurserna på Mullingstorp. Den ger också en klar bild av människans psyke, varför hon reagerar som hon gör och varför hon mår dåligt.

”Bengt Stern var som läkare en pionjär och föregångare. Hans bok är en milstolpe. Det är en fantastisk kunskap som Bengt förmedlar”

KAY POLLAK, FÖRETTARE, FÖRELÄSARE OCH FILMREGISSÖR

”Bengt Sterns bok är en av de bästa böckerna jag läst”

ROBYN, SÄNGERSKA

Ja, tack! Sänd mig snarast:

☐ ex av *ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN* á 145 kr

☐ ex av *ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN* (ljudbok, 6 CD) á 195 kr

Jag har 30 dagars returrätt. Kursfolder medföljer alltid

Namn

Adress

Postnr/Ort

Telefon

Sänd kupongen till: Mullingstorp Kursgård,

S-610 27 Vikbolandet Tel 0125-132 20 • Fax 0125-134 03

MULLINGSTORP
FÖR AVANCERAD SJÄLVKÄNNEDOM

Beställ kursfolder & bok på www.mullingstorp.com

INSPIRATION

Fråga: Hur gör golfstjärnan Jesper Parnevik för att kunna leva med sin ryggsmärta?

Svar: Jesper får hopp om en fortsatt golfkarriär och stöd av en sjukgymnast med samma ryggproblem. Dessutom är hans goda humör och fighting spirit till stor hjälp.

"Jag vägrar låta smärtan tvinga mig att sluta spela"

FÖRÄNDRING

SMÄRTLINDRING

Jesper Parnevik, hans fru **Mia** och barnen **Peg**, **Penny**, **Philippa** och **Phoenix**, bor i Jupiter i Florida, nära golfmetropolen Palm Beach. Den skönsjunga **Céline Dion**, som familjen Parnevik umgästs med, har också en lyxvilla där, liksom den levande basketlegendaren **Michael Jordan**.

Golfen har gjort Jesper rik men också krävt sin tribut i form av lidande under många år. "Varje smärta har sitt skri men hälsan tiger still", skaldar **Shakespeare**. Visst händer det att även Jesper skriker ut sin smärta. Men som den tappra kämpe han är bär han sitt lidande med stor tålmodighet.

Smärtan en lömsk fiende

- Vissa dagar kan det kännas riktigt bra, berättar Jesper. Då tänds ett hopp om att jag kanske kan bli kvitt värken helt och hållet. Men så följer en ny sömnlös natt till följd av värk, och jag måste rulla ur sängen för att inte skrika högt - och är stel som en pinne. Då känns det jobbigt men samtidigt vet jag att det finns andra som har det mycket värre.

Han kan ta kortare promenader men

en dag på golfbanan resulterar ofta i ryggvärk.

- Under två års tid har jag på grund av mina besvär bara kunnat tävla sporadiskt, säger Jesper Parnevik. I gengäld har jag haft mycket tid över för familjen. Inget ont som inte har något gott med sig.

Svingen boven i dramat

Jesper har opererats flera gånger, bland annat i höften. Han har god fysik men det är ingen garanti för att slippa skador.

- Den ensidiga rörelse som golfsvingen innebär sliter hårt på höfterna, säger Jesper. Svingen ger en momentan belastning, motsvarande fyra gånger kroppsvikten. Och det har ju blivit några svingar under min 25 år långa karriär som professionell golfspelare.

Tvingades bryta

2009 tvingades Jesper bryta golftävlingen Northern Trust Open i Los Angeles på grund av svåra ryggsmärtor.

- Jag flög då till Vail i Colorado, där idrottsläkaren **Marc J. Philippon** gjorde en datortomografi, berättar han. Den visade att en koda i ländryggen (L5) var bruten och orsaken till den molande ryggvärken.

PROFIL

Jesper Parnevik

■ **Ålder:** 46.

■ **Bor:** Jupiter, Florida, USA.

■ **Yrke:** Professionell golfspelare.

■ **Prispengar:** Cirka 15 miljoner dollar.

■ **Meriter i urval:** Fem segrar på USA-touren, fyra på Europatouren, två andraplatser i British Open. Som bäst rankad sjua i världen.

Beskedet om den brutna kotan kom som en chock för Jesper.

- Jag har magnetröntgats flera gånger, utan att kotskadan upptäckts, säger han. Höftoperationen 2008 skulle råda bot på ryggvärken men gjorde inte det. Men nu vet jag i alla fall vad värken beror på. Det är en tröst i bedrövelsen.

Chocken lindrades knappast av att Marc J. Philippon föreslog en stelooperation¹⁾.

- Då skulle jag tvingas lägga av med golfen, säger Jesper. Stelooperationen skulle nämligen begränsa rörligheten i ryggen och göra det svårt att svinga.

Obändig kampvilja

Peter "Foppa" Forsberg vägrade i det längsta att låta den krånglande foten tvinga honom att avsluta hockeykarriären. Samma kampvilja kännetecknar Jesper Parnevik:

- Förhoppningsvis kan sjukgymnasten **Gary Gray**, som är fysioterapeut för NHL-laget Detroit Red Wings, hjälpa mig. Han har själv brutit L5-kotan och sluppit stelooperation, tack vare sjukgymnastik. Gary har gett mig ett rehabiliteringsprogram, som ska stärka bälten och höftpartiet för att avlasta L5-kotan. Jag tror att jag ska kunna göra come back på allvar vid Scandinavian

Masters i Bålsta i juli 2011. Innan dess ska jag försöka spela på USA-touren.

Ett glatt humör

Jespers far är den kände imitatören **Bosse Parnevik**.

- Jag och mina syskon har arvt hans glada och öppna sinnelag, menar Jesper. Golfintresset har jag också fått av pappa. Mitt glada sinne och stödet från familjen och andra idrottsmän har gjort det lättare att leva med min smärta.

För en tid sedan föll Jespers syster **Jessica** av en häst och skadade ryggen.

- Det var ett brutalt sätt för henne att komma till insikt om hur ont jag haft det i många herrans år, berättar Jesper. Tack vare ett bra träningsprogram är hon nu nästan helt återställd. Jessica är sjukgymnast - utbildad av Gary Gray i Detroit - och har hjälpt mig med sjukgymnastik.

Förhoppningsvis blir Jesper så bra att vi får se honom i gammalt gott slag på Scandinavian Masters på Bro Hof i Bålsta i sommar. En fighter ger sig aldrig.

1). VID EN STELOPERATION SÄTTS ETT ANTAL ANGRÄNSANDE KOTORIHOP MED HJÄLP AV TVÅ LÅNGSGÅENDE STAG OCH ETT ANTAL FIXATIONSPUNKTER, I DE AKTUELLA KOTORNA.

CLAES GÖRAN HANBERG

redaktionen@mediaplanet.com

Har du besvär från nacke och/eller rygg?
Bor du i Stockholms län?
Då är hjälpen nära!

På uppdrag av Stockholms läns landsting bedriver Rygginstitutet ett Ryggcentrum i Vaxholm.

Rygginstitutet har närmare 50 års erfarenhet av nack- och ryggrehabilitering.

Din läkare kan via remiss remittera dig till Rygginstitutets Ryggcentrum.

Du blir kallad till en bedömning av ett multiprofessionellt team, som tar ställning till om rehabiliteringsstart (inom fyra veckor) är ett bra alternativ för dig, eller om andra insatser är mer lämpliga.

Rygginstitutets Ryggcentrums multiprofessionella team består av läkare, sjukgymnaster, psykologer, kuratorer, naprapater och kiropraktorer samt specialister inom ryggkirurgi och psykiatri.



Rygginstitutets
RYGGCENTRUM
i Stockholm

Adress:

Ladvik 185 93 VAXHOLM

Telefon:

Fax:

08-544 311 10

08-544 311 11

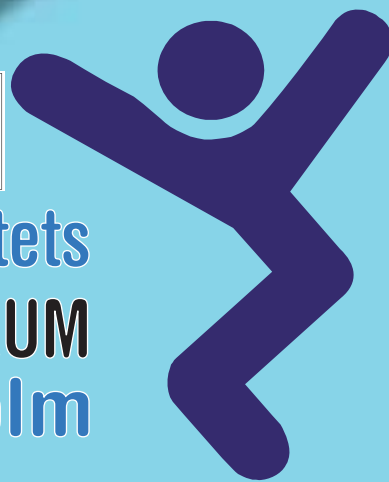
E-mail:

Hemsida:

ryggcentrum@rygginstitutet.se

www.rygginstitutet.se/rc

Rygginstitutet finns även i
Sundsvall - Växjö - Göteborg - Marbella





SLITER PÅ HÖFTERNA
"Den ensidiga rörelse som golfsvingen innebär sliter hårt på höfterna", berättar golfproffset Jesper Parnevik.
FOTO: JORMA VALKONEN / ABL BILDEBYRÅ

6

JESPERS TIPS

Prata med andra

1 Inse att det kan vara svårt att få omgivningens sympati när det gäller smärta som bara du känner. Däremot kan det vara bra att prata med andra som har ont. De förstår dig och kan också berätta om hur de hanterar sin smärta för att hårdna ut.

Sök läkare i tid

2 Ju snabbare du får vård, desto större är chansen att du blir helt återställd.

Ta piller om du måste

3 Jag är emot allt pillerätande men har ändå tvingats ta smärtstillande preparat ibland för att kunna fungera socialt, liksom en och annan sömntablett. Så ta ett piller när smärtan känns outhärdlig men det får aldrig ersätta riktig vård.

Besegra dina problem

4 Älta inte dina problem. Se dem i stället som en fiende som du, läkaren och sjukgymnasten tillsammans ska besegra.

Aktivera dig

5 Försök att aktivera dig efter bästa förmåga, fysiskt och mentalt. Följ det rehabiliteringsprogram du fått av läkaren eller sjukgymnasten. Annars riskerar du att få dras med värken livet ut.

Känn ingen skam

6 Inse att dina barn och din partner älskar dig lika mycket, trots att du på grund av dina besvär inte kan delta i familjens fysiska aktiviteter på samma sätt som förr.



Ont i ryggen?

Hitta din lokala terapeut på www.kinopraktik.se

KINO PRAKTIK

”Menar du inte Kiropraktik? Nej, det gör jag inte. Vad får man om man blandar Kiropraktisk och Kinesisk filosofi med behandlingstekniker hämtade från Kinesiologi, Osteopati & Massageterapi? Jo, just det, KINOpraktik.”



Micke Dahlström
grundare av KINOpraktik



Hälsa & mode i skön förening

Smarta textilier mot ömma nackar och leder. Titta in på vår hemsida www.girafSweden.se för att se hela vårt sortiment.



E-post. info@girafSweden.se
Telefon. 0934-210 57



ROSLAGSKLINIKEN

Naprapatklirik med mångårig erfarenhet. Vi har en mycket effektiv behandling av olika smärttillstånd såsom migrän, whiplash, rygg- nackbesvär, stukningar, armbågar, knän idrottsskador, mm. Akuttider kan vi oftast erbjuda samma dag. Vår breda kompetens gör att vi i dag arbetar med stor framgång för privatpersoner, idrottsklubbar och företag.

Välkommen !

Stationsvägen 6 (vid Roslags Näsby tågstation)
187 30 Täby
08-7587884

www.roslagskliniken.se

Avspänning & utveckling genom beröring



Ont i kroppen?

Prova en behandling för 1/2 priset!

Kontakt
0730-62 96 09

Jeanette Dlouhy
Certifierad Rosenterapeut
Dipl. medicinsk fibromassör

www.rosenterapeut.nu

INSPIRATION

”Många är väldigt stela och har ont på morgonen och det kan till exempel vara svårt att komma upp ur sängen.”

Anne Carlsson
Ordförande för Reumatikerförbundet



TIPS

1

DÄMPA
SJUKDOMEN

DE FÖRSTA ÅREN AVGÖR
Det är viktigt att upptäcka ryggssjukdomen AS så fort som möjligt då man tror att sjukdomens förlopp under de första tio åren avgör hur prognosen kommer att bli på sikt.

FOTO: SHUTTERSTOCK



VÄRK & SMÄRTA

Så kan du lindra din smärta

För dig som lider av värk och smärta finns det många olika metoder och behandlingar som lindrar och hjälper. Våga prova dig fram, här tipsar vi om några olika sätt.

Kinopraktik

■ Kinopraktik är en manuell behandlingsform i kombination av Kiropraktisk och kinesisk filosofi och behandlingstekniker. Fysiska, psykiska och kemiska obalanser men framför allt negativa tankar/rädsor och stress leder ofta till störningar i våra kroppar. Kinopraktikens syfte är att undanröja dessa störningar, öka dynamiken och jämställa den muskulära balansen kring leder. Det gäller framför allt i rygg, rad och höftregion men också att skapa balans mellan kroppshalvorna, mellan hjärnhalvorna, mellan höger och vänster sida. Kort sagt - harmoni på alla plan i vår vardag.

KBT

■ I dag arbetar många olika smärtkliniker med så kallad kognitiv beteendeterapi som metod för att lära patienter hantera sin smärta och nå en högre livskvalitet. Det finns olika program med olika inriktningar, men också internetbaserade självhjälpprogram där du genomgår terapin hemma vid datorn. KBT är i första hand ett komplement till annan medicinsk hjälp, men kan vara nog så effektivt.

Laserbehandling

■ Medicinsk laser har använts länge mot akut och kronisk smärta, mest på privatmottagningar och inom idrotten. Men den medicinska nyttan av behandlingen har varit omdebatterad.

Nyligen visade dock en studie, som publicerades i den vetenskapliga tidskriften *The Lancet*, att laserbehandling är effektivt mot nacksmärta. Chansen att få smärtlindring vid kronisk smärta var fyra gånger så hög med laser jämfört med placebo. Varför lasern hjälper mot smärta är dock fortfarande oklart - möjligen minskar den inflammation, blockerar smärtsignaler eller minskar utmattning i musklerna, tror forskarna.

ERIK HJALMARSSON

redaktionen@mediaplanet.com

Träning frigör endorfiner som dämpar din smärta

■ **Fråga:** Vad innebär det att drabbas av ankyloserande spondylit?

■ **Svar:** För många är det väldigt jobbigt i perioder, man blir stel och drabbas av värk. Men med hjälp av moderna läkemedel och rätt träning kan ofta sjukdomen dämpas.

RYGGSJUKDOMEN AS

ANKYLOSERANDE SPONDYLIT

Förr ansåg läkarna att det framför allt var män som fick ankyloserande spondylit (AS), eller Bechterews sjukdom som den tidigare kallades. Men i dag vet vi att även kvinnor kan drabbas. Dock kan symptomen se olika ut.

AS är en ryggssjukdom och den innebär framför allt inflammation i ryggens leder och bäckenlederna. Muskel- och senfästen drabbas ofta och de typiska symptomen är strålände smärta och tilltagande stelhet.

Smärta och stelhet

Den strålände smärtan kan även ta sig andra uttryck. Ibland kan den gå mot höftens utsida eller mot lumsken och lårets framsida. Det kan göra ont i olika senfästen och även i bröstkorgen.

- Många är väldigt stela och har ont på morgonen och det kan till exempel vara svårt att komma upp ur sängen. Det kan ta flera timmar att göra sig i ordning en dålig dag. Därför behöver de som lider av AS exempelvis ofta flexibla arbetstider, säger **Anne Carlsson** som



”För en patient med AS är den absolut viktigaste behandlingen träning.”

Anne Carlsson
Ordförande för Reumatikerförbundet

är ordförande för Reumatikerförbundet.

Låg kunskap om AS

Sjukdomen har tidigare ansetts vara svår att upptäcka och i genomsnitt räknar man med att det tar ungefär sex år innan en patient får sin diagnos fastställd, för kvinnor ibland längre. Det menar Anne

Carlsson beror på att kunskapen om sjukdomen är för låg hos allmänläkarna.

- Det finns enkla blodprov som tillsammans med undersökning ger en god fingervisning om patienten har anlag för AS, men dessa tas allt för sällan för att läkarna i primärvården inte har tillräcklig kunskap om AS framför allt på

FAKTA

Ankyloserande spondylit:

■ **Kallades tidigare** för Bechterews sjukdom.

■ **Ankyloserande spondylit** innebär främst inflammation i ryggens leder och bäckenlederna. Muskel- och senfästen drabbas ofta. De typiska symptomen är strålände smärta och tilltagande stelhet. AS kan även leda till felställningar i ryggen.

■ **Åldern vid** insjuknandet är under 40 år. Vanligen får man de första symptomen mellan 15 och 30 års ålder. Men även barn kan drabbas.

■ **Kvinnor får i** genomsnitt sina symptom fem år senare än männen och hos dem är det framför allt bäckenlederna som drabbas.

■ **Sjukdomen behandlas** med olika läkemedel så som smärtlindrande, inflammationsdämpande och så kallade biologiska mediciner. Men viktigast i behandlingen är träning.

■ **Träningen gör så** att stelheten hos patienten inte blir värre och att de stödjande musklerna blir starkare. Men när man tränar utsöndrar kroppen även endorfiner som minskar den upplevda smärtan.

kvinnor. Det är någonting som vi på Reumatikerförbundet arbetar med för att förändra, berättar Anne Carlsson.

Mycket viktigt att träna

Det är viktigt att upptäcka AS så fort som möjligt då man tror att sjukdomens förlopp under de första tio åren avgör hur prognosen kommer att bli på sikt. Rygginflammationen vid AS kan nämligen orsaka att vävnad ombildas till ben och resultatet blir då ytterligare stelhet och att risken för felställningar ökar.

- För en patient med AS är den absolut viktigaste behandlingen träning, både för att undvika att stelheten blir värre och för att stärka stödjande muskulatur. Dessutom frigör träningen endorfiner som dämpar smärtan. Vid sidan av träning finns det flera olika behandlingar och läkemedel, bland annat biologiska läkemedel, som kan hålla sjukdomen i schack, säger Anne Carlsson.

Aktiviteter för drabbade

För alla som lider av AS, eller för deras anhöriga, kan det vara bra att veta att Reumatikerförbundet finns. De är en intresseorganisation som erbjuder olika typer av verksamheter som exempelvis bassängträning, rörelseaktiviteter och informationsmöten. De erbjuder även utbildning och information för dem som just fått sin diagnos.

ERIK HJALMARSSON

redaktionen@mediaplanet.com



Ett aktivt liv trots reumatisk värk?

På Spenshult sjukhus hjälper vi dig med operation och rehabilitering. Här hittar du verktygen och motivationen till ett aktivt liv trots sjukdom.

Vi erbjuder dig:

- avancerad ledkirurgi på hand, fot, knä, höft, axel och armbåge
- medicinsk behandling
- sjukgymnastik
- motiverande samtal
- bassängträning i 34-gradigt vatten
- individuellt anpassad träning i våra träningshallar

Om du har en inflammatorisk reumatisk ledsjukdom be din läkare om en remiss till Spenshult. Är du inte reumatiker men behöver hjälp kan din rehabilitering bekostas av din arbetsgivare, försäkringsbolag eller dig själv. För allmän ortopedisk kirurgi gäller vårdgarantiavtalet.

Kontakta oss eller besök www.spenshult.se för mer information om vår verksamhet.

Spenshult

Spenshult - 313 92 Oskarström - Tel: 035-263 50 00 - e-post: adm@spenshult.se



Nypoizin,
120 tabletter

169 kr

Netto, pris: 158 kr

Strandnypon
och Kondroitin i
kombination

Glukosamin Pharma Nord är ett
receptfritt läkemedel som ger
symtomlindring vid lätt till måttlig artros.
Läs alltid bipacksedeln



Glukosamin
Pharma Nord
90 kapslar

115 kr

Netto, pris: 115 kr

Glukosamin Pharma Nord
400 mg
90 kapslar



bodystore.com

Hälsokost till lägre pris

Kosttillskott • Hälsokost • Naturläkemedel • Ekologisk Hälsokost • Träningsskåp • Träningsskåp • Träningsskåp • Träningsskåp

Hur går
snacket?

Hälsa och träningsartiklar
för rörelseglädje

Kampanjpris!

Träna hemma eller ta
med din egen matta
till träningen

Bodystore
yogamatta
+ väska

99 kr

Netto, pris: 149 kr

Hur går
snacket?

Vill du veta vad andra tycker om våra produkter?
Enkelt, klicka på fliken "Omdömen & Diskussioner"
på en valfri produktsida så kan du ta del av andras åsikter.
Missar inte snacket, besök Bodystore.com redan idag >>

© Bodystore och Förläggningen 2014. Allt i rättigheter förbehållna. Bilderna är avsedda för informationsändamål. Produkterna är inte mediciner.

Life Without Limitations®

VAD ÄR ARTROS

BEHANDLINGAR

HUR FÅR JAG HJÄLP

UNLOADER

Har du ont i knät?

**Smärtlindring utan läkemedel
för dig med knäsmärta
orsakad av artros eller
broskskador.**

Med hjälp av knäskyddet
Unloader One® får du
avlastning och därmed
den smärtlindring som
behövs för att återgå
till vardagen på
bästa möjliga sätt.

Vid frågor, kontakta
Markus Sundberg på Össur,
tel. 018-18 22 63, eller besök
www.knäartros.se

FIBROMYALGI

Nytt behandlingsprotokoll!

Behandlingen innebär ett omfattande protokoll där
avgiftning, ökad syresättning, förbättrad cirkulation
och näringsstatus samt minskad inflammation är
målsättningarna.

För bästa resultat individanpassas behandlingspro-
grammet i samråd med vår Leg läkare, dr Ilga Putra.

Vid vår klinik i Falköping arbetar också terapeuter,
sköterskor, alla med specialistutbildning för sin res-
pektive profession och med mångårig erfarenhet inom
holistisk medicin.

Samtliga terapiformer går även att boka enskilt för
ökat välbefinnande/wellness och för förebyggande
vård.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

Santa Monica Rehabiliteringscenter

Box 718, Åslegatan 1, 521 22 Falköping

Tfn: 0515-86890 | Fax: 0515-86899 | E-post: info@santamonica.se

www.santamonica.se

NYHETER

SÖK REHAB OCH MINSKA DITT LIDANDE

■ **Fråga:** Vad kan vården göra för den som lider av långvarig smärta?

■ **Svar:** Det är viktigt att ta fasta på helheten i behandlingen av smärtpatienter.

- Svensk sjukvård är dålig på att ta hand om patienter som lider av långvarig smärta, till exempel i nacke och rygg. Många smärtpatienter har negativa upplevelser från sitt möte med vården, säger **Jan Lidbeck**, en av cirka 300 läkare i landet som jobbar med smärtproblematik på sjukhus eller privata kliniker.

- Vi har fått en god förståelse av vad som händer i det centrala nervsystemet vid smärta och kan se avvikelser som gränsar till sjukliga förändringar. Men de här kunskaperna tas varken tillvara i läkarutbildningen eller inom den övriga sjukvården, fortsätter han.

En befrielse för många

Bara att få bekräftat att det finns en verklig orsak till värken i form av störningar i nervsystemet är en befrielse för många smärtpatienter. Jan Lidbeck är överläkare på smärtrehabkliniken i Lund. Där får varje patient ta del i ett multiprofessionellt team, bestående av smärt- och rehabiliteringsläkare, psykologer, kuratorer, sjukgymnaster och arbetsterapeuter.

- Nya läkemedel kan ge viss effekt, men framför allt behövs en behandling som tar fasta på helheten. Långvarig smärta leder alltid till stress, frustration, sömnproblem, depression och ger ofta konsekvenser för såväl ekonomi som personliga relationer. Det krävs en kombination av läkemedel, fysioterapi, kognitiv behandling, smärtpedagogik och avslappningstekniker, säger Jan Lidbeck.

Jobbar i team

Skåne är en av de regioner där det numera finns multimodala smärtherehabiliteringsteam, MMS-team, inom primärvården. De tar hand om patienten upp till tre månader och har smärtan inte minskat då, remitterar de till de specialiserade smärthereabliklinikerna.

Jan Lidbeck råder den som lider av smärta att be sin allmänläkare om en remiss till ett MMS-team på en vårdcentral. Finns det inte inom din region kan du bli remitterad till en smärthereabliklinik.

- Vi ser helst att smärtpatienterna kommer till oss runt sex måna-

der efter att de börjat få ont. I dag har de i regel gått med sin värk under flera år. Dålig kunskap inom vården leder till att de hamnar i en loop av remisser. Primärvården remitterar till en ortopedklinik, som hänvisar vidare till en neurolog som skickar dem till en reumatolog och så vidare, berättar Jan.

Målet är att minska lidande

I oklara fall tycker han att man borde konsultera smärtspecialisterna, men det sker sällan i dag.

- Den bristande kunskapen beror delvis på att modern smärtsfysiologi inte ingår i läkarutbildningen. Det hänger ihop med att smärtproblematik har låg status i sjukvården, då det är diffust och svårt att förklara eller se med hjälp av röntgen eller prover. Vårdens brister leder till ökad stress hos patienterna och motverkar deras rehabilitering. På så sätt bidrar faktiskt vården till de långa sjukskrivningarna, framhåller Jan Lidbeck.

Samtidigt betonar han att sjukvårdens primära mål inte är att få tillbaka människor till arbete utan att minska lidande och öka livskvaliteten och att smärtpatienter har lika stor rätt som alla andra att få god vård.



Jan Lidbeck
Överläkare på
smärthereab-
likniken i Lund

EVA GUSTIN

redaktionen@mediaplanet.com

TIPS

2

BEHANDLA DIN
SMÄRTA

Ny metod för smärtlindring – nu även i Sverige!

Nu lanseras en ny smärtlindrande creme. Perozin utnyttjar fördelarna med kryoterapi, och har utvecklats av den danske finansmannen Gerard Hansen, som led av ryggplågor och kroniska smärtor.

Dansken Gerard Hansen led av svåra smärtor i många år. Efter en olycka med kotskador i ryggen började ett maratonlopp mellan läkare och kiropraktorer. Men ingen kunde hjälpa honom. Han provade rader av mediciner, sov på specialmadrasser, men den intensiva smärtan fortsatte dygnet runt.

Perozin tar sakta form

Med kunskap om egenvård valde Gerard att försöka hitta en egen lösning på sina problem. Han läste in sig på senaste forskningen om ledsmärtor. Nästa steg var att utveckla extraktionsprocesser för ett antal utvalda växtextrakt. Först efter flera år var formuleringen för den nya smärtlindraren Perozin färdig. Pe står för pepparmynta, ro för rosmarin och zin för zingiberin (ingefära) – vilka är tre av de ingående växtextrakten.

Slapp smärta efter tolv års lidande

Efter alla dessa år av smärta blev en operation till slut nödvändig för Gerard.

Han använder idag fortfarande Perozin kontinuerligt för att slippa smärtan. Perozin är klassificerad som medicinteknisk produkt och säljs i länder som Danmark, Belgien, Holland – och nu även i Sverige. Efter snart fyra år på marknaden har inga biverkningar rapporterats.

Vad är Perozin?

Perozin är en medicinteknisk produkt i form av en creme, som effektivt lindrar vid akuta smärtor i muskler och leder. De flesta som använder Perozin upplever smärtlindring inom 24 timmar. Perozin utnyttjar fördelarna med kryoterapi, så kallad kylbehandling. Finns i hälsofackhandeln.

Vinn ny muskelcreme!

Vi lottar ut 10 st Perozin 100 ml (värde ca 169:-). Det enda du behöver göra är att skriva en slogan på max 15 ord om hur Perozin kan hjälpa dig till en aktiv vardag.

Mejla din slogan till:

info@baltex.se senast 31 maj 2011.





Naturmedel räddade Anita från operation



Anita Norman
Rekommenderar alla med ledproblem att äta nypon.

Anita Norman hade tjatat sig till en operation av sitt onda knä. När operationsdagen närmade sig valde hon ändå att avstå. En släkting hade övertalat henne att börja äta nypon och det hjälpte, smärtan försvann.

Hösten 2009 fick **Anita Norman** plötsligt allvarliga problem med sitt vänstra knä. Från att ha varit relativt rörlig med dagliga långa promenader och cykelturer blev Anita helt stillasittande. Hon haltade svårt och det gjorde ont hela tiden.

- Jag kunde inte ens röra mig på nätterna utan att vakna av smärtan, berättar Anita Norman. Jag hade så ont att jag tänkte att de gärna fick säga av benet jäms med låret. Fy, det var hemskt.

Anita gick förstas till läkaren som konstaterade att brosket i knäet var utslitit och det enda som kunde hjälpa var en operation som bytte ut hela

knäleden. Vårdköerna var långa, men Anita var enveten och i augusti fick hon veta att hon hade en tid för operation redan ett par månader senare.

- Men i samma veva pratade jag med en släkting som arbetar i en hälsokostaffär, berättar Anita Norman. Hon rekommenderade mig att börja äta nypon eftersom det hade god effekt mot ledbesvär. Jag tänkte att det skadar ju inte att i alla fall prova.

Skilnad efter några veckor

Anita började äta nypon och det dröjde faktiskt inte mer än ett par veckor innan hon började märka en skillnad. Allt eftersom veckorna gick avtog smärtan än mer och efter sex veckor gjorde det faktiskt inte alls ont längre.

- Jag kan nästan inte tro det, säger Anita Norman. Innan hade jag en hemsk värk, men det är bara borta. Jag haltar inte längre och jag kan ta långa promenader utan att känna av knäet det minsta. Det är en himmelsvid skillnad.

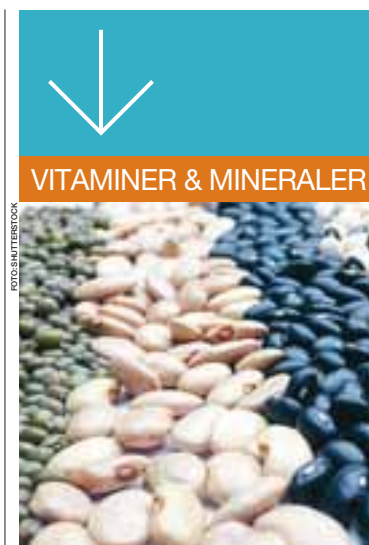
I samråd med sin läkare kom Anita fram till att hon skulle avvakta med operationen och i dag är hon glad att den inte blev av. En väninna till henne lät operera sig i november och går fortfarande med rullator.

- Jag rekommenderar alla jag känner att äta nypon, berättar hon. Släktingen i hälsokostbutiken får jag väl baka en tårta till.



BENEDIKTA CAVALLIN
redaktionen@mediaplanet.com

GER OFTA KONSEKVENSER
"Långvarig smärta leder alltid till stress, frustration, sömnproblem, depression och ger ofta konsekvenser för såväl ekonomi som personliga relationer", säger Jan Lidbeck.
FOTO: SHUTTERSTOCK



VITAMINER & MINERALER

Kisel

→ Kisel är ett fullständigt rent och naturligt spårämne som är helt nödvändig för vår kropp. För att alla livsprocesser skall fungera finstämmt och optimalt i balans med varandra är det helt nödvändigt att kisel finns tillgängligt i rätt mängd. Kisel har en främjande inverkan på tillväxt och utveckling. Det stärker bindväv, muskler, ben och tänder.

Vitamin B5

→ Vitamin B5 finns i alla celler som en bestandsdel i det viktiga co-enzymet A (CoA), som katalyserar förbränningen av alla energigivande näringsämnen. Brist på B5 kan leda till nedsatt funktion av binjurarna, ledsjukdomar, och kramp. Vitamin B5 finns i stora mängder i lever, fullkorn och baljväxter.

Svavel

→ Svavel medverkar vid cellernas respirationsprocesser och stimulerar alla avgiftande funktioner. Närvaron av svavel i de röda blodkropparna är en förutsättning för hemoglobins förmåga att binda syre. Du finner svavel i kött, fisk, ägg, sojabönor och sädessprodukter.

KÄLLA: ALTERNATIVMEDICIN.SE OCH DAGENS MEDICIN.SE



FORSKNING & HÄLSA 2011

INTERNATIONAL CLINICAL TRIALS DAY
KUNGSTRÄDGÅRDEN
20 MAJ 11.00 - 18.00

Lyssna på framstående forskare och träffa oss!



Stockholms läns landsting Karolinska Institutet KAROLINSKA Universitetssjukhuset

För mer information och tider, besök oss på www.forskningochhalsa.se

NYHETER

"Många hittar egna vägar att undvika migrän"

TIPS

3

SLIPP
SYMPTOMEN

FRÅGOR & SVAR

■ Carl Dahlöf, professor och docent i neurologi, Vad är migrän?

- Migrän är en attackvis påkommande sjukdom som ger huvudvärk, illamående och ökad känslighet för bland annat ljud, ljus och lukter. Denna känslighet beror på någon form av urladdning i jonkanalerna i hjärnan, vilket medför att tröskeln för smärta sänks. Den som får ett svårt migränanfall är totalt funktionsnedsatt mellan 12 och 72 timmar.

■ Hur vanlig är sjukdomen?

- Ungefär 13 procent av befolkningen lider av migrän och så ser det ut över hela världen. I Sverige räknar man med att en miljon har någon form av migrän och att 300 000 personer lider av svår migrän. Man ärver förutsättningar för att drabbas och för de flesta debuterar sjukdomen i tonåren. Den är dubbelt så vanlig bland kvinnor som bland män.

■ Hur vet man att det just är migrän och inte vanlig huvudvärk man lider av?

- Det finns ett klassificeringssystem där ett antal kriterier måste vara uppfyllda för att man ska betrakta det som migrän. Några av dessa kriterier är att det gör mer ont än vanlig huvudvärk och att man är mer känslig för ljud, ljus och rörelse. Migrän är oftast halvsidig och smärtan är mer dunkande. Har man spänningshuvudvärk gör det oftast ont i hela huvudet och smärtan är mer kontinuerlig. Men det är inte ovanligt att patienter har båda dessa typer av huvudvärk och att de går i varandra.



PROFIL

Carl Dahlöf

Ålder: 63.

Familj: Hustru och sammanlagt sex barn mellan 17 och 44 år.

Bor: I villa i västra Göteborg

Intressen: Friluftsliv, jakt och mina två taxar.

Semesterplaner: Vi jobbar och är borta så mycket. Under semestern föredrar vi att hålla oss hemma.

Senast lästa bok: Har just bör-

"Om man en gång har utvecklat migrän har man sjukdomen resten av livet ..."

jat på Igelkottens Elegans av Muriel Barbery. Tidigare läste jag Hundraåringen som klev ut genom ett fönster och försvann av Jonas Jonasson.

Uppskattar: Hos människor uppskattar jag ärlighet och att man håller vad man lovar. Kan det kombineras med lite social kompetens så är det definitivt en människa jag tycker om att umgås med.

■ Vad kan man själv göra för att minska risken att drabbas av ett anfall?

- Många mår bättre om de tar hänsyn till så kallad livsstilshygien med regelbundna måltider och sovanor. Eftersom stress kan vara en utlösande faktor kan det ibland hjälpa med mental träning och KBT-terapi. Akupunktur, yoga och fysioterapi kan också hjälpa. Efter-



som det är så individuellt vad som utlöser ett anfall skadar det inte att experimentera sig fram. Många har hittat egna vägar att undvika sina migränanfall.

■ Finns det mediciner mot migrän?

- För vissa hjälper det med vanlig smärtstillande medicin, men har man svår migrän finns det även specialiserade läkemedel. Dels finns det anfallsmediciner i form av tabletter, nässpray eller injektioner, som minskar smärtan och övriga migränsymptom. Dels finns det förebyggande mediciner så som betablockerare eller anti-epileptiska mediciner.

■ Kan man bli av med sin migrän för gott?

- Om man en gång har utvecklat migrän har man sjukdomen resten av livet, men undviker man att utsätta sig för sådant som triggar igång ett anfall kan man slippa symptom. Migrän brukar avta med åren och det är ovanligt att personer över 70 år får migränanfall.

■ Vilka konsekvenser får sjukdomen?

- Migrän är förstas en stor plåga för den som drabbas. Dessutom innebär sjukdomen en kostnad, både för samhället och för patienten. Har man varit sjukskriven vid minst tio tillfällen under det senaste året och har intyg från läkare på att man lider av migrän kan man slippa karensdagen från Försäkringskassan.

BENEDIKTA CAVALLIN

redaktionen@mediaplanet.com



BENSKÖRHEIT OCH KOTKOMPRESSION

Osteoporos

→ Osteoporos betyder poröst ben och kallas ofta för benskörhet.

Förtunnad benvävnad

→ Benskörhet är en skelettsjukdom som orsakas av att mängden och styrkan av benvävnaden är nedsatt. Så länge man inte har ett benbrott är den yttre delen av benet oförändrad, men benvävnaden inne i benet förtunnas och blir porös.

Se upp för benbrott

→ Sjukdomen gör att benvävnaden blir tunnare och mer skröplig. Därmed kan det lätt uppstå benbrott.

Drabbar ofta handled

→ Benbrott som uppstår i förbindelse med osteoporos drabbar ofta handled, ryggkotor och lärbenshalsen (höften).

Drabbar främst kvinnor

→ Kotkompression är vanligt bland äldre i Sverige. En vanlig orsak till kotkompressioner är just benskörhet, vilket främst drabbar kvinnor efter klimakteriet. Dock kan benskörhet och kotkompressioner även drabba män.

Vardagliga situationer

→ Kotkompressioner kan uppstå vid vardagliga situationer som att böja sig framåt eller till och med vid kraftig hostning eller nysning.

Behandling

→ Behandlingen från sjukvården består i huvudsak av läkemedel och tidig mobilisering.

KÄLLA: VÄRDGUIDEN OCH NETDOKTOR.SE



Riksföreningen
OSTEO-
POROTIKER

Vi arbetar för Dig!

Bli vår medlem; ROP arbetar för bättre benhälsa. Det är aldrig för sent att bygga ben. Vi strävar mot nolltolerans - alla med osteoporosfraktur ska få behandling.

Så här når du oss:
Riksföreningen Osteoporotiker
Tel: 031-12 35 98
E-post: osteo@telia.com
www.osteoporos.org

Benskör?



**Svenska
Migränförbundet**

- * Rådgivning
- * Diskussionsforum
- * Migränbladet
- * och mycket annat.

Tel: 08-660 55 35 E-post: kansliet@migran.org

www.migran.org

Smärtfri.se

Vi säljer kvalitetsprodukter
för smärtlindring



TENS-Biverkningsfri smärtlindring



Tryckavlastande produkter
m.fl.

www.smartfri.se

Tel: 08-562 486 87



Dr Björn Bragée

Specialist i smärtlindring

Banérgatan 23 (📍Karlaplan)

115 22 STOCKHOLM

Tel 08 – 545 888 75 (0-24)

Utredning vid långvarig smärta

Vi tar emot remitterade patienter från Stor-Stockholm som har smärtor sedan mer än tre månader och en diagnos där man inte tidigare fått tillräcklig smärtlindring. Anslutna till försäkringen, frikort gäller. Se www.vardguiden.se (sök Bragée)

Forskning, Clinical Trials

Vi har också flera pågående eller planerade forskningsprojekt för patienter med ryggsmärta med ischias, fibromyalgi, smärtor efter bältros och DNP (brännande fötter p.g.a. diabetes).

Mer information om sådan forskning finns på www.bragee.se

BLI
SMÄRTFRI
NU!

Valentudo

4in1 technology



Ökar blorrcirkulationen och smärtlindrar!

Våra magnetsmycken är för god hälsa och välbefinnande.
Finns antingen i rostfritt stål eller slitstarkt titan.
Mer information hittar du på vår hemsida.

30% rabatt
på våra kampanjvaror.
gäller till den 31 maj 2011



magneticshop.se

För bästa hälsa och välmående!

Läs mer på www.magneticshop.se

**Migrän?
Ryggont?
Yrsel?
Trötthet?**

Det kan bero på en förskjutning i den översta nackkotan, atlaskotan. Företaget Atlaskotan är specialister på behandling av atlaskotan. På www.atlaskotan.se kan du läsa mer om hur andra fått sina liv förändrade av en enda behandling och hur den går till. Där kan du också boka tid på någon av våra mottagningar.
Varmt välkomna, alla som vill må bra.

www.atlaskotan.se Telefon 08-53 33 14 77

"Efter behandlingen har jag inte haft en dag med huvudvärk."

TOMAS ARONSSON 39,
I TIDNINGEN HÄLSA NR 6, 2010.

 **atlaskotan™**

Hjälp till att befria ett barn!

Barnarbete är förbjudet i Etiopien, men fattigdom och stora barnaskaror gör att det ändå är vanligt. Denna hjälpinsats leds av unga etiopier som själva vet hur det är att vara barnarbetare. Deras brinnande engagemang har hjälpt många att ta första steget mot ett liv i frihet. Målet – en grundläggande utbildning och möjlighet att försörja sig själv – tar tid att nå. Men det är en resa som är mödan värd. Visst vill du vara med?



Om du vill bidra:

Ge valfri gåva via pg 90 00 21-7.
Skriv "Fri" på talongen. SMS:a: FRI50 till 729 30 så skänker du 50 kr.
Det blir ett steg på vägen.

Läkarmissionen arbetar för att förändra framtiden för utsatta människor. Genom våra insatser får hundratusentals människor chans till en bättre framtid. Tack vare vårt nätverk med lokala samarbetspartners når vi ut med hjälpen på plats. Läkarmissionen startades redan 1958 och vår verksamhet granskas regelbundet av Svensk insamlingskontroll. Därför kan du känna dig trygg med att den allra största delen av din gåva går till den direkta hjälpinsatsen. Läs mer på lakarmissionen.se.

Läkarmissionen 
Förändrar framtiden för utsatta människor

NYHETER



1



2



3



4



5



7



8



6



9

9

BRA HJÄLPMEDEL
MOT SMÄRTA

Hitta en produkt som lindrar din värk

TENS

1 TNS eller TENS är en smärtlindringsmetod baserad på elektrisk nervstimulering. TENS är ofta verksamt mot akut eller långvarig smärta, genom en aktivering av kroppens eget smärtlindrings-system. TENS används vid värk i skulder- och nackregionen, spänningshuvudvärk, muskelsträckningar, muskelstelhet och lindriga muskelskador. Ofta räcker 2-3 behandlingar om 15 minuter per dag.

Ryggförband

2 Ett ortopediskt ryggförband med termoelement som ger effektivt stöd och värme eller kyla via ett aktivt termoelement. Du blir rörligare och känner dig säkrare med stödet som den kraftiga korsetten ger. Den aktiva kylan hjälper i akuta faser, när värken är som värst. Värmen hjälper dig till

bättre rörlighet vid molande värk, trött eller stel rygg. Kan ej användas i vatten.

Ryggkudde för svanken

3 Gjord av ett tempurliknande material som formar sig efter din rygg. Kudden har en platt baksida och ger bra stöd och tryckavlastning i svankryggen. Den är lika bra att använda i bilen som i soffan hemma. Tyget är mycket praktiskt och slitstarkt.

Massagefåtölj

4 Många uppskattar den avslappning som en massagefåtölj skänker. Denna lyxstol scannar av din kroppsform och längd och det patenterade systemet känner av stelhet, spänningar samt stressnivån i kroppen genom att bland annat mäta av hjärtrytm. Detta ger en mycket effektiv och

djupgående massage samt en snabbare väg till återhämtning.

Antismärtpenna

5 En snabb och effektiv behandling för att lindra smärta. Antismärtpennan ger ifrån sig en mycket liten elektrisk impuls som är helt ofarlig. Håll den mot stället där du har ont och tryck på knappen. Behandlingen är snabb och effektiv och ger inga biverkningar. Prata dock med din doktor först om du har pacemaker eller epilepsi.

Flexi-Bar

6 Ett effektivt träningsredskap som ökar muskelstyrkan, utålligheten, förbättrar hållningen, lindrar och motverkar samt förebygger axel- och ryggsmärtor. Den cirka 150 centimeter långa staven hålls i ena handen och skakas för att få igång en vibration. Vibratio-

nen når längre och djupare i kroppen och stimulerar bland annat de djupa musklerna i bälen som är så viktiga för kroppens stabilitet.

Hot & Cold liniment

7 Hot & Cold är en kräm baserad på Aloe Vera-juice där alla naturliga ämnen, enzymer och aminosyror finns kvar. Aloe Vera har effekt mot inflammationer och är en alternativ behandlingsmetod helt utan biverkningar. Hot & Cold liniment lämpar sig utmärkt för egenvård då krämen är lätt att smörja in och behaglig i sin konsistens.

Shaktimattan

8 Bra redskap för avslappning och minskad stress. Shakti ger ny energi och snabb återhämtning i pauser på exempelvis arbetet. Mattan kan användas på i stort sett hela kroppen och den är lätt

att ta med sig då man reser. Rulla bara ut den och lägg dig på den i cirka femton minuter så kommer du känna effekten.

Flexibak

9 Hjälpmedlet är utvecklat så att ländryggen lyfts uppåt och gravitationen gör att det blir en dekompression av ländryggen vilket blir en avlastning för ländkotorna och smärtan lindras. Det finns olika övningar man kan göra med redskapet för att öka blodcirkulationen och rörligheten i bäckenbenet och ryggslutet. I England har produkten blivit kliniskt testad och har visat sig hjälpa patienter med idrottsskador, artrit, reumatism och andra ryggproblem, till exempel ryggvärk hos gravida.

Vibrationsövning ger effektiv styrke- och förmåttning på mindre än 30 minuter

Skonsamt men ändå effektivt

SUCCÉN FORTSÄTTER! Läs vad våra kunder tycker på www.viberoom.se

Kom in och provträna gratis!

Ring och boka tid på:
Östermalm, 08-667 02 32
Djursholm, 08-755 02 32

VI FÖRLÄNGER ÖPPETTIDERNÄ ÄNNU MER!
vardagar 6-22 • helger 8-18

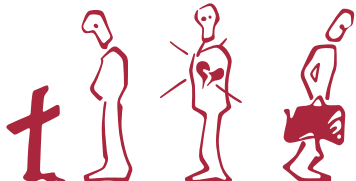
Dokumenterade effekter som t.ex.:

- Förbättrad balans och koordination
- Ökad styrka och explosivitet
- Ökad benstyrka
- Ökad flexibilitet och rörlighet
- Förbättrad cirkulation
- Smidigare och silare hud

VIBEROOM
ANTHROPOCENT POWER PLATE CENTER

www.viberoom.se
Volhallavägen 139, Östermalm • Vendeavägen 15, Djursholm

Vill du hjälpa människor i sorg?



Dödsfall? Skilsmässor? Separationer? ...eller andra förluster?

CERTIFIERINGSKURS FÖR SORGBEARBETNING
Kursen är utformad för att ge dig de verktyg du behöver för att möta och hjälpa människor i sorg.

Stockholm: 4-8 juli alt. 19-23 september
Malmö: 23-27 maj **Göteborg:** 26-30 september

Tegnérsgatan 24
113 59 Stockholm
08-33 50 40
info@sorg.se
www.sorg.se

 SVENSKA INSTITUTET FÖR
Sorgbearbetning

 **FixBack**

Ont i ryggen

?

Snabb hjälp idag
www.fixback.se

 **biomassage.se**

Klara Din Vardag!

TENS/EMS apparat för hemmabruk



Liten - Stark - Portabel
Minimassera för smärtlindring och rehabilitering.
Mycket användarvänlig!

*Sm9028 pris 699 kr
JUST NU fraktfritt!

Biomassage Scandinavia

Läs mer om våra produkter på vår hemsida
www.biomassage.se eller ring. 0730 71 55 45

SKADEBUTIKEN®
Rehab & Sjukvårdsprodukter

SJUKVÅRDSPRODUKTER MED KVALITÉ OCH RÄTT PRIS

Bygger på förstklassiga produkter framtagna i samarbete med experter på behandling av skador samt 30 års erfarenhet inom branschen.

Besök vår hemsida.
www.skadebutik.se

Kontakt:
Tel 0760-282722 eller 0735-359900
info@skadebutik.se

MedicOnline

Hela sortimentet:
10% RABATT



Stabilitetshjälpmedel



Sveriges bredaste sortiment stödstrumpor



Flera sorters liniment
www.mediconline.se

Änge rabattkoden SMÄRTA1 i kassan (Giltig vid ett tillfälle/kund tom. 110610)

Flexi:bak



Ont i ryggen?

Avlasta ryggen genom att vila på sköna Flexi:bak! Du utför samma rörelseschema som sjukgymnasten föreskriver. Vi har de enkla, smarta produkterna som hjälper dig att slippa värken.

 **JEMK AB**
REHAB Produkter

Web: www.jemksweden.se
Tel: 08 590 329 80
E-mail: info@jemksweden.se

 **Hot & Cold**



Naturlig produkt för dina muskler och leder.

 0380-421 80
www.faxma.com



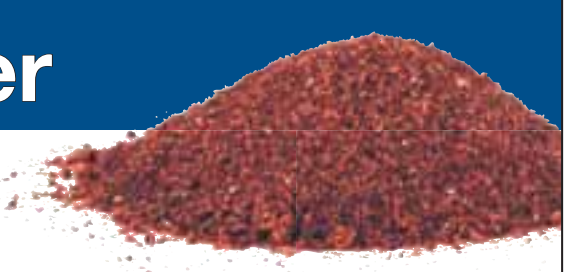

Det är dags att må bättre!

Det kan kännas svårt ibland när kroppen inte riktigt vill. Men låt dig inte stoppas utav det. Ta istället hjälp av **Back on Tracks produkter**. Welltex® är namnet på vår unika textilprodukt som ökar din rörelseförmåga genom att återreflektera din kroppsvärme och därmed öka blodcirkulationen som i sin tur stimulerar den naturliga läkandeprocessen i din kropp.



Ät vårt fantastiska nyponpulver

Mängden skal i vårt nyponpulver är hela 98% och det är i skalet som antioxidanterna sitter.



Ring oss på Back on Track
018-59 05 55
så berättar vi mer!
backontrack.se

PERSONLIG INSIKT

Tomas Danielsson

Yrke: Beteendevetare/stressexpert med Norden som arbetsplats, inspiratör, författare och elev i livets sökande.

Läs mer på webben:
www.stressdoktor.se



SMÄRTA

Kan smärta upplevas olika beroende på vilken livssituation vi befinner oss i och **vilken betydelse har den egna inställningen?**

Gör smärtan till bakgrundsmusik

Jag tänker på den medelålders man jag träffade tidigt i min karriär som plågades av fantomsmärtan efter en avsågad tumme. "Enda gången jag kan glömma obehaget är när vi vistas i vår fjällstuga" löd mannens beskrivning innan han snabbt var åter i sin beskrivning av obehaget som gjorde att hans koncentration på jobbet stördes och bland annat gav honom en trötthet som han naturligtvis tillskrev "tumstumpens gnolande".

Här kommer naturligtvis frågeställningen, känns obehaget hela tiden, det vill säga även uppe i fjällstugan eller ligger det "stand by" och uppväcks tillsammans med, i det här fallet stress på jobbet. Helt uppenbart var hans hjärna lycklig på fjället men högstressad på jobbet.

Ta smärtan på allvar

Jag upplever att de flesta med långvarig smärta inte känner sig tagna på allvar när vi inom olika behand-

lingar antyder detta sammanhang. Troligen är vi inte tillräckligt ödmjuka inför uppgiften att undervisa i två riktningar samtidigt.

På min egen mottagning institutionellt fristående experimentellt inriktad, möter jag människor mitt i vardagen som i samband med mina stressprojekt önskat extra handledning och hjälp bland annat mot stressrelaterad smärta eller stresssituations förstärkt smärta.

Skölj ut spänningen

I mötet med mina elever - jag kallar dem så för att vi tillsammans skall "våga leka" med tanken på smärtans avledning när vi vet att den är energitjuv och inte larmsignal för sjukhusbesök.

"Min övertygelse är att nästan all smärta kan läras att bli bakgrundsmusik."

Oftast börjar jag mötet med några allmänna avslappningsövningar varefter jag introducerar tanken på att lära kroppen guida sina spänningar att symboliskt "sköljas ut". Varje elev är unik och kan behöva olika handledning men ofta fungerar "MUSBENSMETODEN".

Då alla hört talas om musarm - ett ickeinbillat tillstånd som dock i sin uppkomst ofta haft ett starkt mentalt stresspåslag som ingått äktenskap med armens statiska återhämtnings- och läkningsprocesser - så går det ganska lätt att bli överens om att kropp och själ tillsammans ställer till det och kanske kan vi tolka sambandet på ett nytt sätt.

Avslappningsövningar

Min fråga till eleven blir - vet du hur det känns att lyfta tassens på en sovande hundvalp? Vi tar sedan och börjar om, nu med en avslappningsövning där vi växlar mellan spänning och avspänning och lägger till koncentrationen på ett fullständigt spänt ben dit all kroppens spänning rusar och väntar på sig-

nalen att falla med en duns och få känna att benet är slapt och tungt "som tassens hos en sovande hundvalp".

Tänk i nya banor

Steg för steg kan man sedan med auditiv, visuell och taktill stimulans designa referensupplevelser till hjärnans minne - ja till och med i suggestibilitetens mottaglighet lägga in "Fjällstugeupplevelsen" här och nu i experimentell form.

När eleven sedan lämnar behandlingen har denne lärt sig ("bränt in") sin "Fjälltumme", vari tumstumpen inte längre tillskrivs vara orsaken till obehag och signalera smärta vid vardagens stress.

Min övertygelse är att nästan all smärta kan läras att bli bakgrundsmusik. Flummigt kanske - men faktum kvarstår, många som vågat tänka i nya och andra banor inte låtit stressens mentala position mura fast smärtan.

Musbensmetodens pedagogik kräver naturligtvis ett mycket bra förhållande mellan lärare och elev.



MISSA INTE!



HANTERA SMÄRTA

Smärta gör ont på olika sätt

■ Hur man upplever och hanterar smärtan är individuellt. Det finns många olika typer av smärta. Själva upplevelsen av smärta varierar ännu mer och ingen annan kan bedöma hur ont man har.

KÄLLA: WWW.1177.SE

50%

■ Under en tioårsperiod mellan januari 2000 och december 2010 har sjukskrivningarna i Sverige minskat med 50 procent.

KÄLLA: FÖRSÄKRINGSKASSAN

Smärta definierad av den internationella smärtorganisationen International Association for the Study of Pain, IASP:

"En obehaglig sensorisk och/eller känslomässig upplevelse förenad med vävnadsskada eller hotande vävnadsskada, eller beskriven i termer av sådan"



Akupunktur för behandling av smärta!

AKUPUNKTUR SPÄDBARNSKOLIK
22-23 augusti

AKUPUNKTUR VID STRESSRELATERAD OHÄLSA
15-18 september

KVINNOHÄLSA
29 september - 2 oktober

ÖRONAKUPUNKTUR
5-6 oktober

TRIGGER & PERIOSTAL
7-9 oktober

Grundutbildning i akupunktur startar varje vår- och hösttermin. Information om kurser samt anmälan:
www.akabutbildning.com
akab.utbildning@telia.com
0346-361 00





Snabb och kostnads-effektiv rehabilitering!

Svenska Re har arbetat med rehabilitering över 30 år. Forskning visar att våra deltagare uppnår snabba och långsiktigt goda resultat.

Telefon 08- 20 55 10. info@svenska-re.se www.svenska-re.se



Lider Du av långvarig smärta, t ex whiplashskada, rygg-/ nacksmärta eller belastnings- och stressrelaterad smärta?

Mälargården har lång erfarenhet av rehabilitering i multidisciplinära team. Långvarig smärta påverkar hela Din livssituation. Genom rehabilitering får du hjälp med att utarbeta strategier och få en förbättrad livskvalitet.

Mälargården Rehab Center
Helhetslösningen inom rehabilitering

Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630
www.malargarden.se





ALL SMÄRTA ÄR ROP PÅ ENERGI FRÅN DINA CELLER.

MAGFLOW® till Specialpris!
Spara 1250 kr, nu endast 5000 kr inkl. moms och frakt.

☎ 0370-33 36 75 ✉ kai@novato.se

Novato Medic AB
www.novato.se

Testa din hälsa i Kungsträdgården den 20 maj!

Fredagen den 20 maj anordnas för tredje året Forskning & Hälsa. En lärarik och inspirerande dag där din hälsa är i fokus. Bakom arrangemanget står Stockholms läns landsting, Karolinska Institutet och Karolinska Universitetssjukhuset. Hjärtligt välkommen!

Förra året hade dagen 40.000 besökare och bjöd på 45 utställare, 12 föreläsningar, politiska hearingar, paneldiskussioner och rader av artistuppträdande. I år blir det ännu mer intensivt! Syftet med dagen är att sätta fokus på medicinsk, patientnära forskning. Årets huvudtema är Goda vanor, Allergi, Smärta samt framtidens Sjukvård. En röd tråd genom dagen är att sprida information om Vikten av att ge! Vikten av att det finns försökspersoner, organdonatorer och blodgivare – helt enkelt vikten av att ge det personliga bidraget till en framgångsrik forskning. Den 20 maj fylls Kungsträdgården

Exempel ur programmet:

VET DU HUR DIN KROPP EGENTLIGEN MÅR? Testa din hälsa vid våra många stationer. Du kan bl.a göra pricktest, mäta blodtryck, testa lungkapacitet och lära dig om hur en bröstcancertumör känns. Livsstilexperten **Maj-Lis Hellénus** svarar på frågor om kost och motion och du kan väga dig på kropps-konstitutionsvägen som avslöjar din kropps fördelning mellan muskler och fett.

GE BLOD I BLODCENTRALENS MOBILA TRAILER OCH LÄR DIG HJÄRT-LUNGRÄDDNING!

ANMÄL DIG TILL DONATIONSREGISTRET, REGISTRERA DIG SOM FÖRSÖKSPERSON TILL KLINISKA PRÖVNINGAR ELLER GÅ MED I LIFE-GENE – ETT UNIKT FORSKNINGSPROJEKT FÖR BÄTTRE HÄLSA.

En framgångsrik forskning och sjukvård är beroende av att vi medmänniskor ställer upp och ger något av oss själva. Om vi gör det vi kan, skulle alla ha större chans till ett bra liv när vi blir sjuka. Om vi ger – finns att få!

LYSSNA TILL POPULÄRVETENSKAPLIGA FÖRELÄSNINGAR MED NÅGRA AV SVERIGES FRÄMSTA SPECIALISTER.

Under dagen hålls ett tjugotal föredrag inom aktuell medicinsk forskning med bland andra docent **Carl Johan Sundberg**, som talar om träning och hälsa. Professor **Martin Ingvar** talar om hjärnans möjligheter och begränsningar. Professor **Mårten Rosenqvist** talar om att hitta hjärtflimmer för att förhindra stroke. Se den totala talarlistan på www.forskningochhalsa.se

av politiker, forskare och artister. Alla för att sprida budskapet om betydelsen av medicinsk forskning, livskvalitet och hälsa.

Socialminister Göran Hägglund inviger dagen kl 11.00

Under dagen kan du träffa framstående forskare, sjukvårdspersonal, representanter från näringslivet, idrottsvärlden och artister. Här finns också en fartfylld barn- och ungdomshörna! Vi avslutar med en musikföreställning på Stora scen kl 18.00.

TRÄFFA PERSONER VARS LIV FÖRÄDRATS TACK VARE FORSKNING OCH SJUKVÅRD.

Sören Gyll, levertransplanterad näringslivsprofil och 1,6 miljonerklubbens grundare **Alexandra Charles**, vars man dog i väntan på ett hjärta delar med sig av sina upplevelser.

BESÖK VÅR BARNHÖRNA

I en särskild hörna av parken kommer vi att bjuda på massor av roliga barn – och ungdomsaktiviteter. Här kan du experimentera med unga forskare, titta på kroppens minsta byggstenar, träffa personal från Astrid Lindgrens Barnsjukhus och besöka våra utställare Nobelmuseet, KamratPosten och Falck ambulans mfl.

DESSUTOM FÅR DU MÖJLIGHET TILL PERSONLIGA SAMTAL MED REPRESENTANTER FRÅN SVENSKA SMÄRTFÖRENINGEN, ANDRA PATIENTFÖRENINGAR, SJUKHUS OCH LÄKEMDELSFÖRETAG.

Mer information om program och tider finns löpande på vår hemsida: www.forskningochhalsa.se

Följ oss också på facebook:
www.facebook.com/forskningochhalsa.
Har du frågor om dagen kan du höra av dig till: tillforskning-halsa-2011@ki.se

VI SES I KUNGSTRÄDGÅRDEN DEN 20 MAJ! Välkommen!



Du är värdefull –
Unna dig
lugn & återhämtning!

Välkommen till Stockholm Spa & Hälsostudio - Ditt privata och rofyllda SPA mitt i city på Rörstrandsgatan 24. Här hämtar du lugn, kraft och energi, både med sköna behandlingar och härlig medicinsk yoga!

Förutom ett stor utbud av olika massagebehandlingar som till exempel fibromassage, har vi även rogivande och välgörande spakurer för att minska stress, spänning & smärta!

Vi erbjuder även Medicinsk yoga – en lugn och djupverkande yogaform som passar alla! Det är enkla, mjuka lugna och inkännande kroppsövningar, effektiv andnings- och koncentrationsteknik, djupavslappning och meditation. Yogapassen är utformade så att alla, utifrån sina egna förutsättningar, ska kunna utöva dem.

De olika kurserna ges i fast bokad yogagrupp med max 8 personer för personlig och utvecklande träning. I kurserna ingår även tillgång till jacuzzi, bastu, relaxlounge med frukt och te samt en 20-minuters rogivande massage!

Besök oss på webben!
0700-91 48 95
www.stockholmspahalsostudio.se
Rörstrandsgatan 24, Stockholm City.



NYÖPPNAT APOTEK, S:T ERIKSPLAN 4
ÖPPET ALLA DAGAR: 8-20, LÖR 10-17, HELG 11-16
DU KAN ÄVEN BOKA TID HOS VÅR LÄKARE
WWW.PSAPOTEK.SE, TELEFON: 08-33 43 44

**PROFESSIONELL
PERSONLIG SERVICE**

**RECEPT, EGENVÅRD,
HJÄLPMEDEL**

HANDIKAPPANPASSAT




APOTEK, S:T ERIKSPLAN 4
WWW.PSAPOTEK.SE
TELEFON: 08-33 43 44
ÖPPET ALLA DAGAR: 8-20,
LÖR 10-17, HELG 11-16

**MÖT SPECIALISTLÄKAREN.
12/5. ATT LEVA MED
CANCERRELATERAD
SMÄRTA.**

DR. MARGARETA RANDÉN, MD, PHD,
ÖVERLÄKARE PALLIATIVA ENHETEN
STOCKHOLMS SJUKHUS.

INFORMATIONSKVÄLL PÅ P/S APOTEK
KLOCKAN 18-20. ANMÄL DIG PÅ
INFO@PSAPOTEK.SE ELLER PERSON-
LIGEN PÅ APOTEKET. AVGIFT 250 KR.



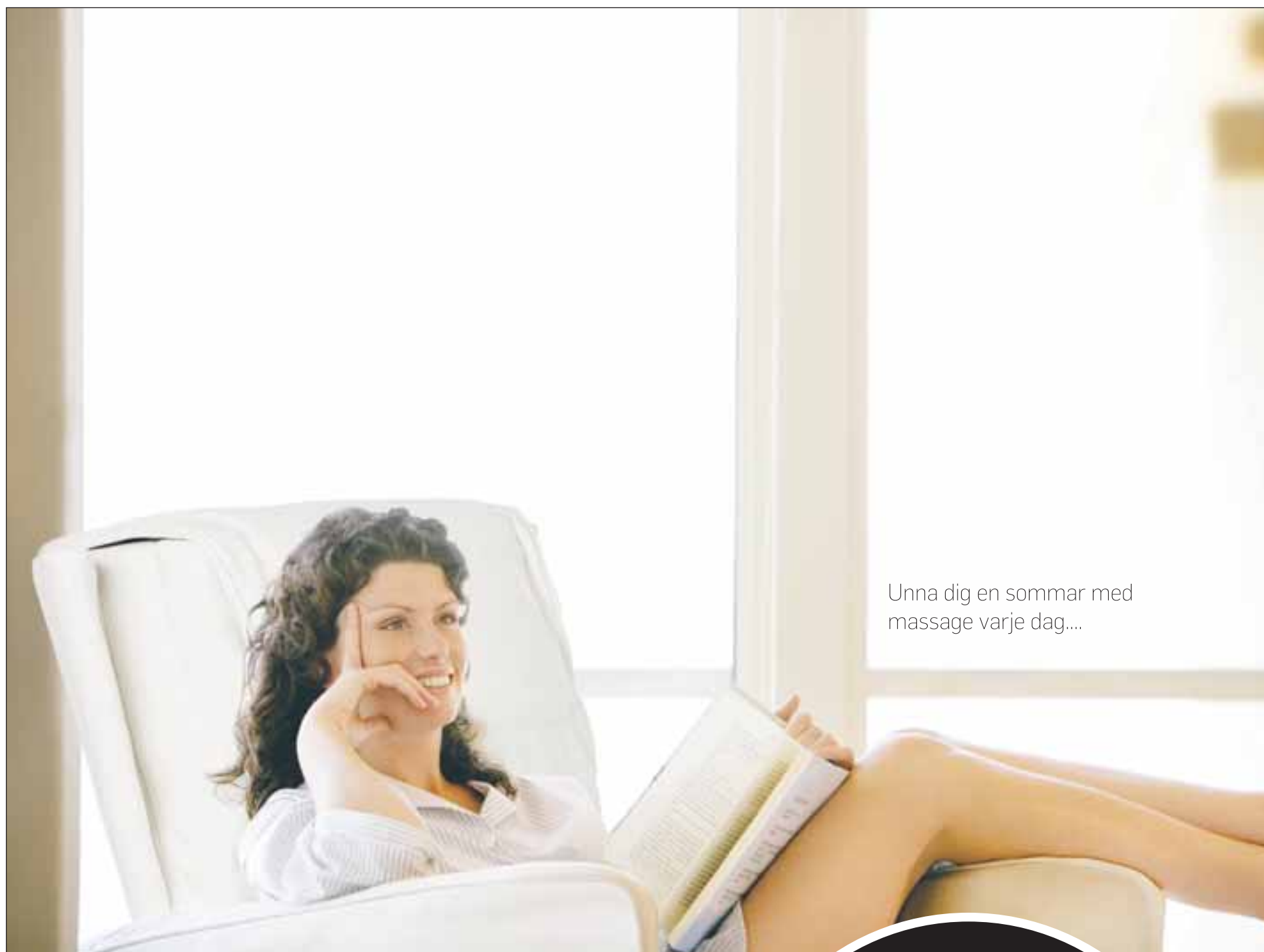
Nya kurser i Medicinsk yoga startar i september
–Vi tar emot anmälningar nu.



Mer information/bokning:
0700-91 48 95

Rörstrandsgatan 24
Stockholm City

www.stockholmspahalsostudio.se



Unna dig en sommar med
massage varje dag....

Massage i lyxförpackning

ATTRACT EMT 180 EUFORIA, läcker "lounge-fåtölj" med modern design och elegant utformning. EMT 180 Euforia från Attract passar vackra vardagsrum likväl som moderna kontor eller trevliga samlingsplatser. En elegant och samtidigt trendig fåtölj med många massage möjligheter. Bred sittyta för extra komfort. Masserar nacke, skuldror rygg, djupgående och grundligt utöver dessa områden masserar Euforia säte och vader. Fåtöljen passar alla kroppslängder och är vridbar i 180°. Kraftfullt värmepaket i ryggdelen. Tåligt antikvitt PU-matrial. Steglös inställning av lutning för både rygg och bendel till helt liggande ställning. Stora sidofickor på båda sidor av armstöden för förvaring av fjärrkontrollen eller för favorit tidningarna. Unna dig massage varje dag i en miljö där du trivs och finner ro.

Fraktfritt*

Pris: 19 900:-

Avbetalning: 621:-/mån

Avbetalning 36 mån. Inkl. aviavgift 29:-
Uppläggningsavgift 295:- ingår. Ränta 9.95
Effektiv rta: 14,90% (Klarna: 2011-03-29)

Design
2011

Ny modern design



A PRODUCT BY **ATTRACT**

Beställ idag: 020-220-220, www.attract.nu, Kundtjänst: 060-789 88 00, info@datura.se



*Fraktfritt gäller endast till din ytterdörr/port. Inbärning ingår ej.