

HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL: helsepanel@romeriksposten.no eller send et brev til Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm.** Du kan be om å være anonym!



LASSE HÅKONSEN
Kiropraktor

Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Han er daglig leder ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.



– «Alle burde ha en fastkiiropraktor»

I Norge har vi fastleger, fastpris, fasttelefoni og mye annet som er fast. Men ikke fastkiiropraktor. Trenger vi egentlig det?

Muskel- og skjelettlidelser er det desidert største helseproblemet i Norge sett med helseøkonomiske øyne. Slike plager koster samfunnet mer enn både hjertesykdom og kreft til sammen. Det er også de helseplagene som får minst støtte til forskning. Det er sammensatte og vanskelige problemstillinger som krever høy faglig kompetanse. Får disse pasientene god nok hjelp i dag?

Vi er alle godt kjent med begrepet «fastlege». Det er en allmennpraktiserende lege som er din kontakt når du blir syk. Men hva når du får plager fra bevegelsesapparatet – slik som smerter fra sener, muskler og ledd? Fastlegen er selvfølgelig et godt utgangspunkt, men ved slike plager kan du trygt og effektivt oppsøke en kiropraktor. Jeg vil her ved påstå at alle burde ha en fastkiiropraktor.

Først; hva er en kiropraktor?

Det er mange som ikke vet hva en kiropraktor er eller gjør. Det er også mange myter forbundet med disse «leddknekkerne». Kiropraktorer er

den eneste helseprofesjonen i Norge innen muskel- og skjelettområdet med bakgrunn i en fulltids femårig universitetsgrad. Dette er ikke kun for å være i stand til å «knekke» på ryggen din når den verker, men for å kunne hjelpe deg med alle plager relatert til bevegelsesapparatet; skuldre og albuer så vel som nakke og bekken. Derfor er kiropraktorer også autorisert av staten som offentlig helsepersonell. Dette binder kiropraktorene til å praktisere etter helsepersonelloven for din trygghet. I tillegg kan kiropraktorer sykemelde deg hvis det hjelper deg å bli raskere frisk, henvise deg til fysioterapeut eller legespesialist om du behøver, eller sende deg til røntgen og andre bildeundersøkelser når det er nødvendig. All denne kunnskapen gjør kiropraktoren til en *primærkontakt*, altså en fagperson som du kan oppsøke direkte uten å gå via lege.

Hva gjør en kiropraktor?

De aller fleste tenker først på grepet som gir den karakteristiske knekkellyden. Dette er helt klart en del av den behandlingen kiropraktorer gir, særlig

når det kommer til nakke- og ryggplager. Men «hva en kiropraktor gjør» kan ikke simplifiseres til et knekk. På samme måte kan ikke arbeidet til en lege reduseres til pillene som skrives ut. Jeg pleier å si at «hvis du har vondt, gå til kiropraktor». Når du gjør dette skal du forvente en fagperson som lytter til hva du har å si, stiller deg relevante spørsmål og undersøker deg grundig. Kiropraktoren kan selv behandle deg for mange plager relatert til sener, muskler, ledd etc. I de tilfeller hvor annen behandling er å foretrekke skal du sendes videre til riktig instans.

«fastkiiropraktor»

Det klinger ikke helt slik som fastlegen. Det er litt fremmed og litt mange stavelser. Men poenget mitt er enkelt; når du får smerter eller opplever plager relatert til bevegelsesapparatet kan du trygt og effektivt oppsøke kiropraktor. Det kan gå mange år før en slik ordning med fastkiiropraktor er på plass, men du som pasient kan ta

valget allerede nå. Når du først velger deg en kiropraktor merk deg følgende punkter; Finn deg en kiropraktor som du stoler på. Informasjonen du mottar bør være forståelig og fattig for basante meninger. Sørg for at personen har gode referanser fra annet helsepersonell som for eksempel din fastlege. Bruk noen som tar seg nok tid til

å gjøre en grundig jobb. Vær kritisk og storforlangende. Vær oppmerksom på at behandlingen du mottar i stor grad skal involvere deg selv slik at du ikke blir passiv og avhengig av den behandlingen du tilbys. Resultatet skal være en fastkiiropraktor du kan bruke når du får smerter slik som du bruker fastlegen når du er syk.



Nye vinduer i gammel stil?

Fra kr. 1.880,- til 3.880,-
(fraktfritt etter avtale)

Ring: 75 17 04 66

www.heimstadbygg.no post@heimstadbygg.no

Vanntett grunnmur

Vi utfører innvendig vanntetting av grunnmurer og ellers alt av betong/leca. Gode referanser. 10 års garanti. Gratis befaring. www.norteknikk.no.

Tlf. 400 68 028

Designklipp - Rolvsrud park

Meget bra resultat - lavere pris

Vask - klipp - styling
Herre 250,- / Dame 390,-

Online timebestilling på Designklipp.no
Margarethasvei 11, Lørenskog. Tlf. 67 91 63 23

