

30-årige Iben blev hjulpet af naturhelbredere:

NU KAN JEG GÅ UDEN KRYKKER

Det var en sejr over kørestol, krykker og modløshed. Iben Hebert fejrede en dag i maj, da hun på et grønt område i Nordsjælland gik frem og tilbage og talte sine egne skridt.

– Hver gang, jeg havde rundet et nyt hundrede, tænkte jeg WAUW, og jeg blev ved, til jeg havde gået 1000 skridt eller omkring 750 meter uden krykker, siger den friske 30-årige pige, hvis utrolige mareridt begyndte for fem år siden. Hun tilføjer undrende: – Da jeg testede mig selv sidste efterår, kunne jeg kun gå 68 skridt uden krykker!

Det var ingenting, sagde min læge

– Dårlig ryg er jo en folkesygdom, og hos mig startede smertene, da jeg ventede Louise, som nu er syv og et halvt. Det var infiltrationer, blev der sagt, og med mellemrum blev jeg behandlet på en fysiurgisk klinik, med kulde- og varmebehandlinger, med massage, gymnastik og strækbehandlinger.

Da jeg havde afsluttet min sidste strækbehandling, som faktisk hjalp, skete der noget mærkeligt med min ene fod.

Jeg var inde i byen og havde toårige Louise bag på cyklen. Pludselig opdagede jeg, at jeg vrakkede om på min højre fod, hver gang jeg stod af cyklen, og hver gang jeg skulle løfte Louise op og ned. Jeg var virkelig klunnet den eftermiddag, men regnede med, at jeg nok bare var lidt træt.

Næste dag, da jeg gik hjem fra arbejde, gik jeg også og vrakkede rundt på foden, og snart konstaterede jeg, at foden blev stående, når jeg sad med den fladt på gulvet. Den løftede sig ikke mere!

Min læge sagde, at det ingenting var. Bare en lammelse, som mange fik ved at sidde med benene over kors. Men jeg skulle tage hen på den fysiurgiske klinik.

Professoren sagde: En irriteret nerve

En fysiurg sagde, at jeg hurtigst muligt skulle til en neurolog, og da jeg ville vide hvorfor, lød svaret: »Det kan være alt fra en irriteret nerve til dissemineret sklerose eller cancer.«

Det var en morsom besked at gå hjem med, men hjem kom jeg da. I de følgende dage blev jeg mere og mere sikker på, at det

Det var ikke »bare« almindelig dårlig ryg, der plagede Iben Hebert, og den bedste kirurgiske behandling kunne ikke hindre, at det gik tilbage med hendes helbred.

Men alt forandrede sig, da hun kom til en dygtig naturterapeut...



Iben Hebert har sagt farvel til kørestol, krykker og modløshed

nok var sklerose!

– Der gik en måned, før jeg kom ind til en professor i neurologi. Min fod var stadig slap og hang ned, når jeg gik. Det var bare en irriteret nerve, sagde han, og han havde aldrig set en sklerose, der startede på den måde.

Halvanden måned senere nåede jeg frem til en ortopæd, der ville have mig indlagt på Rigshospitalet. (»En irriteret nerve kunne ikke starte sådan!«)

Iben passede stadig sit job i Sikringsstyrelsen, og hun holdt kun fri, når hun skulle til undersøgelse.

– Ved udelukkelsesmetoden var man nået til, at jeg nok havde en diskusprolaps og derfor ikke skulle løfte for meget på Louise.

Men efter den anden store undersøgelse fik lægerne meget travlt. Jeg lå endnu og ventede på røntgenafdelingen, da der pludselig stod en meget stor mand og kiggede ned på mig. »Jeg er neurokirurg. Du skal opereres, lige så snart vi har fået gjort en operationsstue klar!«

Iben trak vejret dybt, men var også lettet over, at der omsider skulle ske noget.

Min stædighed kom mig til gode

Fem dage efter operationen vågnede Iben for alvor op og fik at vide, at man havde fjernet en godartet svulst på rygmarven.

– Jeg sad i en kørestol og kunne hverken det ene eller det andet, men jeg var ved godt mod. Nu var alt, som det skulle være. 14 dage senere fik jeg besked om, at jeg ikke skulle regne med, at min fod kom sig.

Da kom min stædighed mig til gode. Det skulle de ikke bestemme, det skulle jeg nok selv!

Fra Rigshospitalet kom jeg til genoptræning på sygehuset i Hillerød, men jeg bad om snart at måtte komme hjem og i stedet få ambulans behandling.

En måned efter spurgte min mor, om jeg mon ikke skulle prøve at komme til genoptræningshospitalet i Hornbæk. I starten sagde jeg nej, for jeg kunne ikke overskue det, men efterhånden var jeg klar over, at jeg var nødt til det.

1. marts for fire år siden kom jeg så til Hornbæk, og denne første gang var jeg rædselsslagen. Jeg gik på hospitalets lange, triste gang og havde aldrig haft med handicappede mennesker at gøre. Som de fleste danskere var jeg usikker på, hvad jeg skulle sige og gøre. Men når man ser folk, der ligger med brækket hals, tænker man: hvis de kan bevare nogen form for optimisme, kan du også! Gradvis oplevede jeg deres form for humor og indså, at de ikke var så ynkværdige. De kunne en masse andre ting end det, de havde mistet. Både fysisk og psykisk kom Hornbæk til at betyde meget for mig, men jeg var aldrig kommet så vidt uden den alternative behandling, jeg begyndte på i januar 1986!

Nu skal vi ikke blive for overhysteriske...

Iben havde det strålende, da hun forlod Hornbæk efter tre måneder.

– Jeg kunne spadsere ud derfra, men dagen før jeg kom hjem, flyttede min mand, så nu skulle jeg være alenemor for min lille datter og se at få begyndt på mit arbejde. Det er en barsk overgang, når man i et halvt år ikke har foretaget sig noget, men har fået alt serveret.

Det gik udmærket, men tre-fire måneder efter begyndte jeg at blive følelsesløs på et stykke af maveskindet. Måske var det bare bukserne, der havde strammet?

Neurokirurgen sagde, at jeg skulle se tiden an. Man skulle

passe på ikke at blive for overhysterisk. Svulsten var jo fjernet, og den ville ikke udvikle sig igen.

Så skete der det, at jeg blev opereret for blindtarmsbetændelse på Bispebjerg, og her kunne de stikke nåle i mit venstre ben, uden at jeg mærkede noget!

Ind på Rigshospitalet igen og ny operation, da svulsten var vokset ud igen. Den var stadig godartet, men da jeg jo ikke kunne komme ind og blive opereret hvert andet år, fik jeg 25 strålebehandling på Finsen. Bagefter kom jeg til Hornbæk igen!

Jeg kunne ikke beslutte mig for en kørestol

– I begyndelsen kunne jeg sagtens klare mig indendørs med krykker, men der var intet at gøre ved mit arvæv fra operationerne, og jeg fik det dårligere og dårligere.

Efter operation nr. 2 havde jeg været hos en iris-diagnostiker i Sydsjælland, som jeg havde hørt mange gode ting om. Svulsten var væk, men der var meget arvæv og »snadder« tilbage og efterhånden et væsentligt islæt af noget psykisk i situationen.

Det fik mig til at opsøge en meget god psykolog på Hornbæk, og det var ham, der fik mig til at træffe den værste beslutning jeg har taget i mit liv. Jeg måtte have en kørestol og træning i at bruge den.

Det hjalp mig enormt, og da jeg nu også havde fået en invalidebil fungerede alt det praktiske perfekt. Min datter var hos min søster, mens jeg var på Hornbæk, og mine forældre hjalp mig med indkøb og rengøring, da jeg kom hjem.

januar sidste år kørte jeg ud til ham.

Han ville give mig to-tre behandlinger, og hvis der ikke skete noget ved dem, ville genoptræning efter hans metode være umulig.

Allerede ved anden behandling begyndte der at ske noget. Jeg kunne mærke, at det boblede enormt i mine ben – som var det sodavand! Jeg kunne også begynde at flytte det svage ben

uden at bruge hånden til det. Denne virkning holdt i starten en halv timestid, men efterhånden længere og længere.

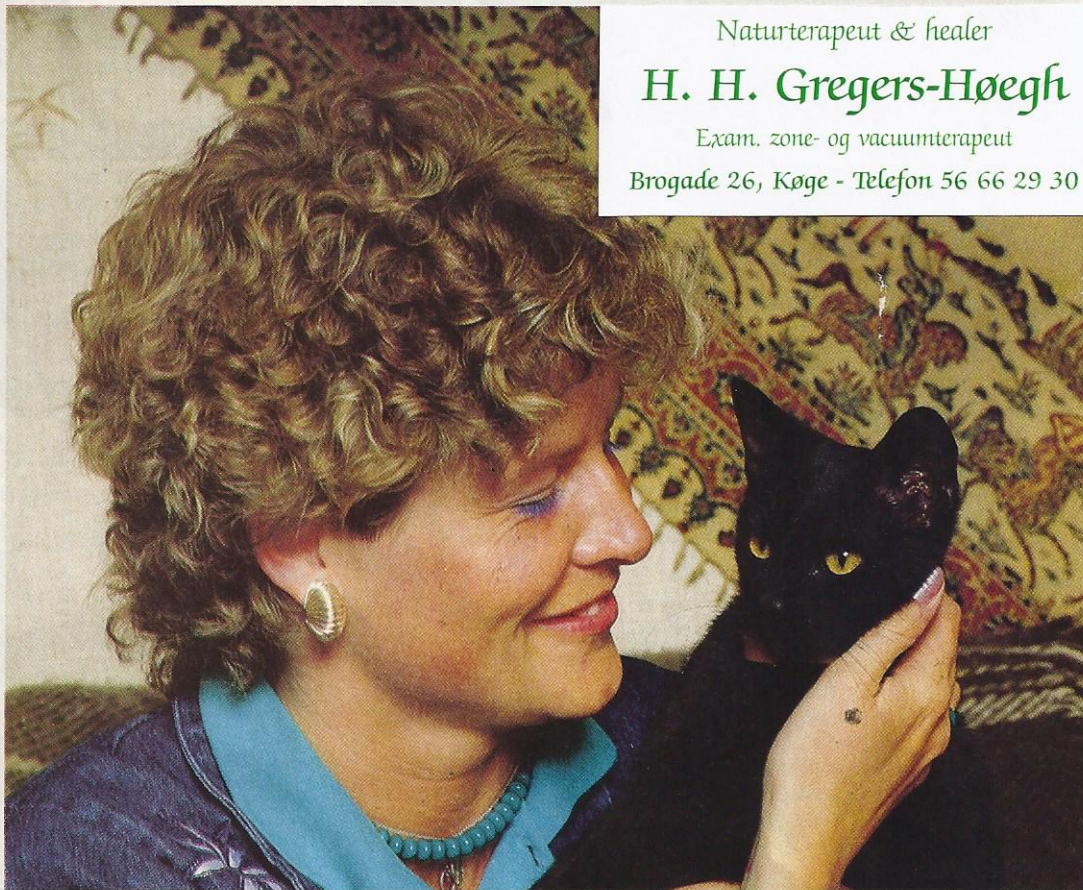
Det boblede i benene som var det sodavand

Efter 20 minutters zoneterapi, healede han ved at lægge hænderne på mig, og så kom »sodavandet« i benene.

I begyndelsen tænkte jeg: Det

her er jeg vist for nøgtern til! Men snart mærkede jeg nogle områder af benene, hvor huden begyndte at vågne op. Det gjorde enormt ondt i 14 dage efter, og nu kunne jeg også mærke forskel på varme og kulde!

Det er en forunderlig metode. Hans Henrik stimulerer nogle punkter, og pludselig bøjer hele benet sig op og lægger sig ned. Et punkt aktiverer lårmuskler, et andet lægmuskler, og det virker



Naturterapeut & healer

H. H. Gregers-Høegh

Exam. zone- og vacuumterapeut

Brogade 26, Køge - Telefon 56 66 29 30

»Jeg er rimeligt stædig, og det har hjulpet mig,« siger Iben. Her med datteren Louises kæledyr, katten »Kis«



»Allerede ved anden naturbehandling begyndte der at ske noget med mig...«

Men det kunne ikke skjules, at det blev ved at gå baglæns med mit helbred – og jeg var totalt afhængig af kørestol og krykker.! – Gennem bekendte hørte jeg om naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh i Ballerup, og i

Fysioterapeuten så Ibens fremskridt

Iben Hebert, som du kan læse om her på siderne, gjorde så gode fremskridt, da hun begyndte at gå til behandling hos naturterapeut Hans Henrik Gregers-Høegh i Ballerup, at hendes fysioterapeut på Polioinstituttet lagde mærke til det.

Hun tog med til klinikken i Ballerup for at se, hvad behandlingen gik ud på, og bagefter anbefalede hun Iben at fortsætte med denne alternative metode.

– Jeg vil egentlig ikke kalde det zoneterapi, siger Hans Henrik Gregers-Høegh. Det er mere fysioterapi ved hjælp af tryk på zoneterapipunkterne under fødderne!

vanvittigt, at man ligger der og ikke har en pind at sige mens benet bare flytter sig!

Hans Henrik foreslog mig også at gå til en kiropraktor, og hun har blødgjort det nederste af min ryg, som før var helt stiv!

Nu løfter benet sig ved egen kraft igen

For to år siden måtte Iben løfte det svage ben op på næste trappe med hånden, når hun skulle besøge sine forældre i deres andenslejlighed.

– Nu går jeg op ad trappen ved blot at holde i gelænderet, for nu er lårmusklene så stærke, at de kan løfte mig op!

Blandt mine kolleger er der også mange, der nu kommer og siger: »Hvor går det meget bedre!« Og så går det *endnu* bedre, for der er altså sket så meget med

mig, at det tydeligt ses.

Læger vil selvfølgelig sige, at nu begynder arvævet at trække sig lidt tilbage, men det skulle da være pudsigt, at det starter samme dag, som jeg var hos Hans Henrik!

Herhjemme i lejligheden bruger jeg ikke krykker mere, og på mit arbejde har jeg kun én med.

Jeg tør da ikke bilde mig ind, at jeg på et eller andet tidspunkt danser cancan. Kan jeg bare nå lidt længere, er det strålende! Jeg er rimeligt stædig, men den stædighed mistede jeg i den periode, hvor det kun gik ned ad bakke.

Når du først opgiver psykisk, sker der ikke mere noget. Både zoneterapi og healing går ind på det psykiske og det fysiske, og for mig var det medvirkende til, at jeg fik samlet mig selv op fra gulvbrædderne!