

Danmarks mester har stor gavn af zoneterapi

Mark Flindt Kjæps skuldre, knæ og ryg har fået det mærkbart bedre efter et år med regelmæssig zoneterapi

-Det har været supergodt, siger Mark Flindt Kjæp, 19-årig bryder på eliteniveau fra Brydeklubben Thor, Nykøbing Falster. Han er en af de aktive sportsfolk, der regelmæssigt har modtaget zoneterapibehandlinger for at få lindret smerter og skader og styrket kroppen.

Mark Flindt Kjæp blev behandlet af Hanne Tolsgaard, zoneterapeut i klinikken Kroppspotentialet i Langebæk ved Vordingborg. Han giver behandlingen hos Hanne Tolsgaard karakteren ti ud af ti.

-Jeg har været særlig tilfreds med de fokuspunkter, som vi har haft fat på, og de forbedringer, der er sket i løbet af det år. Mine knæ blevet meget bedre forstået på den måde, at der ikke er væske i dem længere, og de gør ikke ondt under træning, som de har haft en tendens til. Derudover er mine skuldre blevet noget bedre. De syrer ikke til eller gør ondt i samme grad som tidligere. Dernæst er lænden også blevet meget, meget bedre. Jeg er positivt overrasket over, at jeg ikke mærker den, når jeg løber eller går. Førhen var jeg nødt til at holde mange pauser, nu kan jeg nøjes med en pause, hvis jeg går en lang tur på to timer, siger Mark Flindt Kjæp.

Kom sig hurtigere efter skade

Ved brydning er især skuldre og knæ samt ryg og lænd udsatte. Og fra 2010 til 2013 døjede Mark ofte med skuldrene, som hurtigt syrede til, og han havde knægener i form af ophobning af væske samt smerte- og træthedsfølelse i lænden. Desuden fik han tit træthedsskader. Det kan være en spændt muskulatur, som er på konstant overarbejde og som ikke får mulighed for at afspænde og restituere.



DANMARKSMESTER I BRYDNING

Mark Flindt Kjæp er 19 år, seniormester og tidligere juniormester i brydning

Han træner 10-12 timer om ugen i Brydeklubben Thor, Nykøbing Falster

Han fik zoneterapi 15 gange a en halv time fra 30. juli 2013 til 23. maj 2014

Hans almentilstand blev i journalen betegnet som 5 på en skala fra 0 til 10 ved starten af behandlingen og 8 ved afslutningen.

Han blev behandlet af zoneterapeut Hanne Tolsgaard. Hun har nu klinik i Stensby ved Stensved øst for Vordingborg.

Zoneterapibehandlingerne gjorde, at Mark Flindt Kjæps skadesperioder blev kortere. Før han begyndte hos zoneterapeuten havde han en skade med sine ribben, som var meget længe om at hele.

-Jeg fik samme skade, mens jeg var med i forløbet hos Hanne, og denne gang var den noget hurtigere om at hele. Det var meget positivt. Specielt min ryg er blevet meget bedre, og jeg mærker den stort set ikke, så det er nok den, jeg er mest positiv over. Alt var godt, Hanne er en utrolig sød og snakkesalig person, der fik tiden til at flyve afsted, siger den aktive bryder.

Træneren godt tilfreds

Oplevelserne bekræftes af Marks træner, Thor Hyllegaard, der fortæller, at Mark ofte rendte ind i skader i de tre år, inden han begyndte zoneterapibehandlingen.

-I perioden 2013-2014, hvor Mark har modtaget zoneterapibehandling, har der ikke været skader, tilføjer Thor Hyllegaard, der bekræfter, at der har været en forbedring i de områder, som Mark nævner.

Før forløbet med zoneterapi begyndte, havde Mark Flindt Kjæp smerter i knæ og skuldre og træthedsfølelse i lænden. Han fik det mærkbart bedre af behandlingerne hos Hanne Tolsgaard.



Zoneterapi får os til at lande i kroppen

Blandt andet derfor har den god effekt mod skader i bevægeapparatet, siger zoneterapeut Hanne Tolsgaard, som opnår gode resultater med sportsudøvere

Danmarksmeesteren i brydning er ikke den eneste sportsudøver, zoneterapeut Hanne Tolsgaard har haft på briksen. Hun behandler også mange cykellyttere og løbere og har gode resultater.

-Mange ved måske ikke, hvad zoneterapien kan netop i forhold til gener i muskler, knogler og led.

De tænker måske mest på zoneterapi i forhold til lidelser i de indre organer, allergier, betændelsestilstande og lignende. Det er zoneterapien også super til. Men jeg har altså rigtig god erfaring med zoneterapi i forhold til gener i bevægeapparatet, siger Hanne Tolsgaard.

Hun har fx behandlet en sportsudøver, som stod til at skulle opereres i skulderen, men som efter få måneders forløb med zoneterapi ikke længere havde invaliderende smerter, ligesom inflammationen i skulderledet forsvandt.

-Den årtusind år gamle viden, der ligger i zoneterapien er stadig utrolig brugbar, især i forhold til vores moderne livsstil. Forskellige behandlingsformer og kropsterapier kan få os til at grounde i kroppen, og her er zoneterapi bestemt et godt bud på en behandlingsform, der får os til at lande i kroppen, siger Hanne Tolsgaard.

Sådan blev bryderen behandlet

Før forløbet med bryder Mark Flindt Kjæp begyndte, havde zoneterapeuten en idé om, at det primært var skuldrene, de skulle arbejde med.

Hun benytter sig af en systemorienteret behandling kombineret med Karl-Axel Lind-metoden.

-Men ret hurtigt blev det tydeligt, at især zonen for den store holdningsmuskel, psoas, var meget spændt i den ene side, når jeg behandlede. Det

gav mig et fingerpeg om, at denne muskel sandsynligvis var relevant at arbejde med, i og med Mark havde netop havde problemer med sin ryg og især med lænden, siger Hanne Tolsgaard.

Psoasmusklen udspringer fra de nederste lændehvirvler, går igennem bækkenet i begge sider og hæfter på lårbensknoglen foran ved lysken. Den kan ofte være

overset, måske fordi det er en indvendig muskel, som vi ikke umiddelbart kan se eller mærke på, som de fleste andre muskler, mener terapeuten.

Bedre efter tre behandlinger

-Derfor arbejdede jeg via muskelsystemet på psoasmusklen i begge sider for at afspænde den ene side og derved skabe bedre balance i holdningen. Jeg anbefalede også et par strækøvelser, så Mark fik mulighed for at arbejde aktivt med imellem behandlingerne og dermed opnå hurtigere resultat.

-Effekten viste sig ret hurtigt, cirka efter tredje behandling, hvor Mark oplevede en forbedring i lænden i form af mindre smerte og mindre træthedsfølelse under og efter løb. Jeg kunne desuden iagttage en bedre kropsholdning samt palpere en mindre spændt psoaszone, siger Hanne Tolsgaard, der også er godt tilfreds med forbedringerne.

“ Jeg har været meget tilfreds med de mange gode resultater, der er kommet ud af det.