

Førstehjælpskassen

Få styr på
din frygt og
dæmp dine
smerter med



5 beroligende værktøjer

Af Heidi Trabolt - klinik [Bodytime.dk](https://www.bodytime.dk)

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



HVORFOR LÆSE DENNE MINIGUIDE?

Mit ønske med denne miniguide er at give dig en hjælpende hånd til at forstå hvordan vores tanker kan spænde ben for at få det bedre i kroppen og hvordan nogle enkle afprøvede ting kan vende fokus og give dig en forbedret hverdag.

Jeg vil vise dig hvordan du ved at ændre lidt på nogle af dine vaner, kan få en mere tålelig hverdag med færre smerter og gener, uden at skulle bruge en masse energi – som du sandsynligvis ikke har for meget af.

Til gengæld vil du kunne mærke at du bedre kan styre dine tanker og bekymringer, og det vil helt klart afspejle sig i din krop.

Miniguiden er skrevet, fordi jeg gerne vil give mine dyrt købte erfaringer videre og dagligt møder klienter, der oplever de er:

- 😓 Forpinte,
- 😓 bekymrede og
- 😓 hvor håbet svinder mere og mere ind

De bokser med alt for mange bekymringer og frygt for om smerterne er flyttet ind som en fast del af hverdagen.

De er bekymret over, hvorfor alt det de har gjort ikke giver pote, eller hvordan de får gjort det de burde/skulle/formodes at gøre, når nu smerterne tager al energien.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



OG HER ER VI VED KERNEN I DET HELE



FRYGT skaber en dårlig
tilstand i kroppen som
forstærker SMERTEN

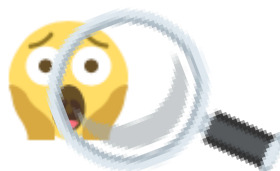


Frygt er som et forstørrelsesglas –

det forstørrer tankerne ▼

og tankerne forstærker følelserne ▼

og følelserne forstærker smerterne ▼



Den spiral skal brydes og det kan miniguident hjælpe dig med.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



FRYGT SÆTTER KROPPEN I ALARMTILSTAND

Kan du huske at du som barn faldt og slog hul på knæet?



Det gjorde ondt, men du klarede det... lige indtil du så at der løb blod ud af såret.

Så blev du bange, og så gjorde det MEGET mere ondt, du begyndte måske endda at græde og råbe efter din mor.

Det er lige nøjagtigt det der sker, når vi frygter noget.

VI HAR MANGE TING VI KAN FRYGTE FOR

Selv har jeg været ude i mange ting, jeg har været bange for, og som nærmest har lammet min handlekraft i en periode. Du får lige nogle af dem her.

Jeg har haft frygt for:

- Om tingene kan blive anderledes
- At smerten aldrig går væk og det ikke bliver bedre
- Ikke at kunne arbejde mere
- At koncentrationsevnen er forsvundet
- At kroppen og hjernen bliver ved med at være udrændt
- At spørge om hjælp
- Tab af kontrol
- Ikke at slå til
- At være alene med smerterne og frustrationerne
- Ikke at kunne klare mig selv økonomisk

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Heldigvis har jeg ikke haft alle sammen på en og samme tid, men flere har meldt sin ankomst samtidig og det er noget som jeg ikke ønsker for min værste fjende.

Ja, det er mange ting jeg har haft frygt for og til tider dukker nogle af dem op igen, men så har jeg værktøjerne parat til at håndtere dem.

FRYGT ER EN FØLELSE – og ofte er den ikke velkommen.

Hvorfor ikke?

Tjaa, den sætter os i en alarmtilstand både mentalt, men især også i kroppen. Den følelse bruger oceaner af energi, som vi kan bruge på andre og bedre følelser og handlinger.

“Allright” – siger du måske, “men kan jeg da styre frygten, når jeg oplever noget ubehageligt?”

Jaeh, det vil jeg mene.

DET BEDSTE REDSKAB ER AT FINDE IND TIL HÅBET IGEN



Tro og håb – er de to gode faste ingredienser i bedre at kunne styre sin frygt. Hvordan det?

Jo, du kan se på det sådan her.

Tror man på at man kan få det bedre, og har man oplevet at det kan blive bedre – selv om det er nede i de helt bittesmå ændringer – så har man noget man kan bygge sit håb på.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



*HAR MAN HÅB, SÅ FÅR MAN KRAFT TIL AT HANDLE OG
SLIPPE FRYGTEN*

Måske er du blevet opereret på et tidspunkt

Det har jeg prøvet. Jeg er opereret i mit ene knæ og da jeg lige er kommet hjem, springer jeg ikke rundt, nej, jeg tøffer bogstaveligt rundt, først med en krykke og senere uden.

Allerførste mål var at komme ud til postkassen, næste mål 10 meter længere og næste dag lidt længere. Step by step fik træning og udholdenhed mig mere og mere fremad.

Det er helt det samme, når man træner sig i at få kontrol på:



tanker



bekymringer og



frygt

Det kan være man bliver nødt til at tage bitte, bitte små skridt fremad – den ene fod foran den anden om og om igen, og så mærker du at der er noget der rykker, det giver motivation til at fortsætte og på den måde kommer du ind i en god spiral.

Du ved det kan blive bedre, du har selv oplevet det, det giver dig vished for at det kan lade sig gøre, og så ved du hvordan du skal gøre.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



HVAD SÅ NÅR DET ER KRONISKE SYGDOMME?

Oftentimes får mennesker med kroniske sygdomme at vide at det må de bare lære at leve med. Det er en hård udtalelse og tager håbet fra dem.

Er det korrekt at man bare må acceptere og opgive håbet?

BÅDE JA OG NEJ

Ja til at du må øve dig i at acceptere at du nok kommer til at ændre på nogle ting i den måde du lever på, men nej til at det slet ikke kan blive bedre.

Der KAN rykkes ved tilstanden i din krop.

HER KOMMER FØRSTEHJÆLPSKASSEN MED DE

5 BEROLIGENDE VÆRKTØJER DIG TIL HJÆLP

Du kan bruge dem til at dæmpe frygt og bekymringer, som kan gå ind og påvirke smerteoplevelsen i din krop.

Det kan virke uoverskueligt at skulle bruge alle 5 værktøjer på en gang.

Det skal du heller IKKE !



Min erfaring er, at det er bedst kun at sætte gang i 1-2 nye ting, for så vil du bedst kunne mærke om det gør noget godt for dig.

Hellere lykkes med 1 ting end blive overvældet og stoppe på halvvejen med alle 5 ting.

Vi er forskellige, så det der virker for den ene, vil ikke virke for den anden.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



HVAD DER ER PÅ SPIL I DIT NERVESYSTEM



Først en lille forklaring til hvad der er på spil i din krop i forhold til dit nervesystem og hvordan det påvirker din krop.

Vi har 6 suboccipitale muskler i nakken. To af de 6 nakkemuskler – en i hver side af nakken, fletter ind i duralrøret (duralrøret er en tyk og fast og elastisk membran, der beskytter hjernen og rygmarven).

Bliver musklerne trukket ud af deres normale position, vil det lave et træk ind i nervesystemet og lave ubalance. Derfor er det så vigtigt at leddet i nakken har den helt rigtige placering, for det indvirker på nervesystemets tilstand og det vil igen påvirke hele din krop.

SÅ DET DER SKAL ARBEJDES MED, ER AT FÅ DINE
NAKKEMUSKLER TIL AT GIVE SLIP PÅ UNØDIG SPENDING

Det er vigtigt, fordi musklerne er med til at holde leddet mellem kranie og rygsøjlen på plads. Sidder den øverste nakkehvirvel skævt vil kraniet sidde forskudt, og kan give et fysisk pres på Nervus Vagus, den 10. hjernenerve og det vil forstyrre nervens funktion.

NERVUS VAGUS har mange opgaver, en af de helt store opgaver er at aflæse, hvordan vi har det og mærke om der er fare på færde eller ej, og så sender den beskeden videre til hjernen. Og alt det sker helt uden vi har kontrol over det.

Det vil give stress i kroppen, hvis noget ikke er som det skal være, og det kan vise sig som fysiske smerter eller følelsesmæssigt uro, angst eller bekymring. Og så er vi inde i den dårlig spiral.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



ET NERVESYSTEM DER HELE TIDEN ER PÅ VAGT,
SPÆNDER BEN FOR AT KROPPEN KAN FORDØJE, SLAPPE
AF OG RESTITUERE

Det er her de 5 beroligende værktøjer kommer ind i billedet, de kan hjælpe din krop til blive roligere og mere afslappet, og så får din vagusnerve bedre arbejdsforhold.

FØRSTEHJÆLPSKASSE MED 5 BEROLIGENDE VÆRKTØJER

Nu får du min førstehjælpskasse med de 5 beroligende værktøjer, som du kan bruge uafhængig af hinanden.

Okay, er du klar?

Første værktøj:  Øjenøvelse (lav den kun 1 gang om dagen)

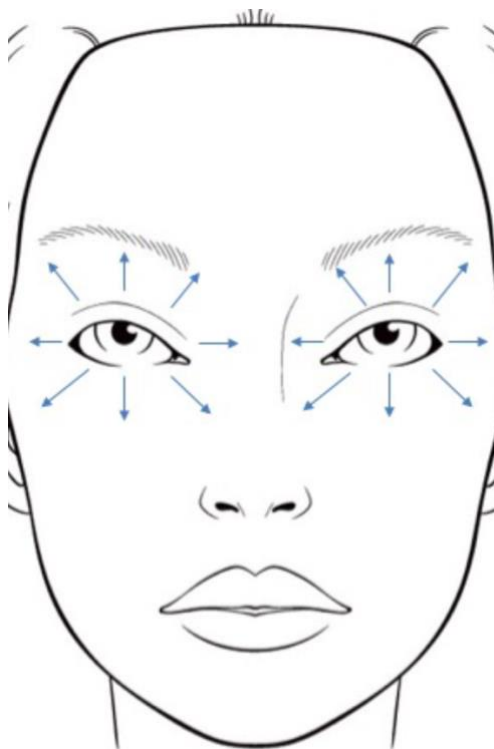
Hvorfor skal du lave denne øvelse?

Fordi den vil afspænde øjets muskler, så øjet hviler i øjenhulen. Spændinger i øjets muskler kan trække øjet ud af dens optimale stilling, og så vil det påvirke din øverste nakkehvirvel og det vil igen påvirke kropsholdningen.

Du kan ved hjælp af denne øvelse afspænde musklerne i øjet og på den måde også afspænde muskler i nakken, det får nakkehvirvlen (atlas) til at lægge sig på dens plads.

Og når atlas er på plads, så får nervus vagus også bedre arbejdsforhold.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Retninger til hvor du skal kigge under øjenøvelsen

TIP !

Brug tegningen til at se hvilke retninger du skal kigge.

Læs også gerne alle steps igennem inden du begynder, så ved du hvad du skal gøre og behøver ikke stoppe op for hvert step.

Test inden øvelsen - drej hovedet til højre, hvor langt kan du dreje det uden problemer, og drej så til venstre og mærk hvor langt du kan komme her.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Sådan gør du:

1. Du kan sidde op eller ligge ned, det op til dig.
2. Det kan være nemmere at kigge i de forskellige retninger, hvis du strækker din ene arm og holder din tommelfinger ud for øjet i den retning du skal kigge.
3. Den anden hånd holder du ganske let på nakken - læg langefingeren helt op i kanten ved kraniet, lige dér hvor du klemmer din finger, når du kigger op mod loftet. Nu holder lige du "ovenpå" musklerne over den øverste nakkehvirvel.
4. Lig eller sid nu afslappet og kig lige frem.
5. Først bevæger du øjnene i cirkler, rundt til højre og bagefter rundt til venstre.
6. Mærk eventuelt hvor det spænder.
7. Nu kigger du op mod loftet, føles det anstrengende eller svært, så bliv ved med at kigge opad. Her er en spænding, der skal arbejdes med. Det er vigtigt at du holder hovedet så næsen peger fremad. Det vil sige det er kun øjet du flytter.
8. Husk at trække vejret helt almindeligt imens du laver øvelsen.
9. Når du kan mærke at stramheden afløses af lethed - det vil sige, du kan nemmere kigge opad, så det tid til at kigge i en anden retning.
10. Næste retning er skråt opad til højre. Hold blikket dér, lige så længe du mærker en stramhed eller til du ikke kan mere.
11. Sådan fortsætter du med at kigge hele vejen rundt - som du kan se på tegningen.
12. Rejst dig op gå lidt rundt og mærk hvordan kroppen har det.

Test så igen - drej hovedet til højre, hvor langt kan du dreje nu uden problemer, og drej så til venstre.

Kan du mærke, at det begynder at løsne op i nakken og give lidt ro i kroppen?

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



TYPISK VIL MAN IKKE KUNNE MÆRKE SÅ MEGET I
STARTEN.

Mange der har lidt af smerter har øvet sig i at ikke at mærke, så nu hvor der skal mærkes efter, skal man træner sig op til at mærke forskellen på hvordan man har det før og efter øjenøvelsen.

Ligesom med træning af andre muskler, så bliver det nemmere og nemmere jo flere gange man laver øvelsen.

Så når du har lavet øvelsen dagligt igennem noget tid og trænet i at fokusere, kan du mærke at det bliver lettere at bevæge øjnene i alle retninger, du kan nemmere dreje hovedet fra side til side og du får mere ro i kroppen.

Andet værktøj: 🙄 Gyngen - træk vejret helt ud i tæerne

Når kroppen er stresset – og det er den, når man har smerter – så trækker vi vejret meget overfladisk og helt oppe i den øverste del af brystkassen.

Det opfatter Vagusnerven som om der er fare på færde.

Ved hjælp af dyb vejrtrækning kan vi motionere og afstresse vagusnerven, så den kan give hjernen besked om at der ikke er fare på færde.

VI KAN KUN LAVE DYB VEJRTRÆKNING, NÅR DER ER RO
PÅ OG VI ER UDEN FOR FARE

Når du trækker vejret roligt og bevidst, dybt ned i maven i 10 minutter, laver du undertryk i bughulen, og det er tegnet på at der ikke er fare på færde.

Det tegn fanger vagusnerven og sender det videre til hjernen, som påvirker din krop til at slappe af både følelsesmæssigt og fysisk og på den måde får du fokus væk fra smerten og kroppen slipper noget af den spænding du har bygget op ved at være bange eller bekymret.

Der kommer ro på.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Det kan være super svært at trække vejret dybt og roligt i starten.

Jeg har prøvet flere forskellige metoder. Denne vejrtrækningsmetode virker bedst for mig fordi den beroliger kroppen samtidig med at man trækker vejret helt ud i tæerne.

Sådan gør du:

1. Sid eller lig et sted hvor du har ro og undgår forstyrrelser.
2. Forestil dig du sidder på en gyng.
3. Når du "gynger" frem – trækker du vejret ned igennem kroppen og helt ud i tæerne.
4. Hold vejret lidt derude, hvor "gynge" ikke kan komme længere.
5. "Gyng" så tilbage samtidig med at du puster langsomt ud, sådan lidt som at lave et suk og giv samtidig slip på skuldrene, kæberne og mellemgulvet.
6. "Gyng" nu frem og tilbage i ca. 10 minutter.
7. Træk vejret derhen hvor du har smerter og giv slip på stedet når du gynger tilbage (der hvor du puster ud).
8. Mærk efter hvordan har du det nu, er der mere ro på kroppen og tankerne.


Det helt normalt at man ikke kan trække vejret helt ud i tæerne i starten, det er jo en ny ting du skal øve dig i.

Men allerede efter du har lavet øvelsen nogle gange, kan du begynde at mærke hvordan det beroliger din krop.

Når din krop slapper af kan du bedre give slip på spændinger og du får mere ro på tankerne og på den måde får du skruet ned for bekymringer og tager fokus væk fra smerterne.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Tredje værktøj:  Tag din mentale morgentemperatur

Det er tit sådan at man bruger al den energi man har, og måske også mere end man har og så får man det dårligt dagen eller dagene efter. Og det da bare øv at lande der.

OFTEN GLEMMER VI AT MÆRKE IND OG EFTER – HVORDAN
HAR JEG DET EGENTLIG?

Ideen med at tage den mentale temperatur hver dag er, at man får øvet sig i at mærke efter hvad det er man har brug for og hvor meget energi man har.

Det bliver en kæmpe hjælp, for så ved du hvad du har brug for, hvor meget du kan klare og hvor meget energi du kan bruge den dag.

Du tager din mentale morgentemperatur sådan her:

1. Hvis du har en kalender, så læg den frem så du har den klar hver morgen når du vågner
2. Mærk efter i dig selv og spørg "hvordan har jeg det?"
3. Hvordan er din energi? Er den lav, middel eller stor. Noter det ud for den aktuelle dag.
4. Spørg "hvad har jeg brug for i dag?"
5. Er der brug for afslapning, spise en rolig morgenmad, være alene, være sammen med en god ven. Noter det svar der kommer til dig.
6. Sæt så tid af til det du har brug for.
7. Overhold aftalen med dig selv 😊

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



NÅR DU HAR LAVET ØVELSEN I NOGET TID, VIL DU
KUNNE MÆRKE, AT DU TAGER HENSYN TIL HVORDAN DU
HAR DET PÅ DAGLIG BASIS.

Det vil give dig mulighed for at opbygge din energi, når du passer på hvordan du bruger den.

Bruger du energien på noget du bliver glad af, bliver humøret løftet.

Det kan det fjerde værktøj, Glædesdepoter, hjælpe dig med.

Fjerde værktøj:  Glædesdepoter

Frygt kan fylde virkelig meget i ens dagligdag, og det er en farlig tendens som bevidst eller ubevidst sætter stressniveauet op.

Når man laver noget der gør en glad, er det umuligt samtidig at være fyldt af frygt og i det tidsrum kan du slå frygten fra.

DET ER SÅDAN MED FØLELSER,
AT MAN KAN IKKE HAVE FLERE FØLELSER PÅ EN GANG

Så det er umuligt både være bange og tryk, eller glad og trist samtidig. Det skal vi udnytte.

Mit forslag er at du laver et glædesdepot. Hvordan man gør det ?

Den kommer nu.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Du gør sådan her:

1. Brug lidt tid på at tænke over hvad der gør dig glad alt fra små til større ting
2. Skriv det ned – lav en liste
3. Sæt tid af til at gøre det der gør dig glad en gang om dagen
9. Del eventuelt listen med dem du har omkring dig, så de ved hvad der betyder noget for dig.
4. Mærk om smerterne kommer lidt på afstand, når du fokuserer på det der gør dig glad.

MANGLER DU INSPIRATION TIL HVAD DET KUNNE VÆRE,
SÅ HAR JEG NOGLE FORSLAG HER

- ❖ Hør musik – noget der trækker dit humør op, syng med hvis det gør oplevelsen endnu bedre
- ❖ Læs eller hør en god bog
- ❖ Strik, hækl, eller sy
- ❖ Ring til en ven – en der giver dig energi
- ❖ Skriv en SMS til en der trænger
- ❖ Bag en kage
- ❖ Nus om dine blomster
- ❖ Gå en lille tur, saml på smil, nyd blomsterne, træerne, fuglenes kvinden
- ❖ Mal eller tegn

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Mulighederne er uendelige og hvad der bringer glæde er meget forskellige fra den ene person til den anden.

Nu har du din egen glædesliste, og ved hvad der kan fylde glædesdepotet op.

Femte værktøj: Bekymringstimen

Du må gerne bekymre dig, men beslut dig for at lave en bekymringstime 1 gang om dagen, hvor du samler sammen i løbet af dagen. Og først på det tidspunkt du har afsat til bekymringer, tager du bekymringerne frem og kigger på dem.

”HVAD NU DET FOR NOGET, SKAL JEG BEKYMRE MIG?”

Lyder det mærkeligt? Ja, det kan det godt gøre.

Men prøv det af, se om det virker. Du behøver ikke bekymre dig døgnet rundt, det kommer der ikke bedre løsninger ud af. Tværtimod udmatter man sig selv.

Så, hvis du vil øve dig i værktøjet Bekymringstimen, så

Gør du sådan her:

1. Lav en aftale med dig selv om at du sætter 1 time af til bekymring fx kl. 17.30-18.30
2. Hav en blok liggende et sted, så du nemt kan notere på den.
3. Når du får en bekymring, så skriv den ned på blokken og slip den så i tankerne
4. Nu kommer der en bekymring til, skriv også den ned

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



5. Fortsæt med at skrive bekymringer ned når de dukker op og slip dem når du har skrevet dem på blokken
6. Kl. 17.30 tager du blokken frem og kigger på dagens bekymringerne. Måske er nogle af dem slet ikke aktuelle mere.
7. Brug timen på at arbejde med de ting du har noteret og slip dem så når timen er gået
8. Gør det samme hver dag i en periode

Når du har gjort det i et stykke tid, mærk så efter om du har fået mere ro i hovedet og kroppen og måske også mere energi.

Du har nemlig løftet dig fra at bruge dage og nætter på bekymringer til at bruge 1 time om dagen og det giver dig mere energi til andre ting.

MERE ENERGI GIVER STØRRE OVERSKUD TIL AT
HÅNDBERE DAGEN.

Øvelse gør mester

Nu har du fået mine 5 værktøjer til hvad du selv kan gøre og du kan selvfølgelig lægge dine egne værktøjer ned i førstehjælpskassen. Målet er at blive bevidst om hvad der kan hjælpe DIG helt personligt.

OPGIV ALDRIG håbet om at det kan blive bedre og vær **MEGET tålmodig** med dig selv og spejd efter de små fremskridt.

Noterer du fremgangen ned måned for måned, så kan du se hvor meget du rykker dig. Man glemmer hurtigt hvordan det var og sikke en øjenåbner at se hvor meget bedre det er blevet over tid.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



NÅR FØRSTEHJÆLPSSKASSEN IKKE ER NOK

Det er ikke altid at værktøjerne i førstehjælpskassen er nok.

Vi kan arbejde nok så meget med os selv, men nogen gange er det bare ikke nok.

VI SKAL HAVE PROFESSIONEL HJÆLP TIL AT
KOMME VIDERE.

I mit eget liv har jeg fået hjælp fra flere forskellige sider både med den fysiske og den psykiske side. De to dele hænger sammen, så uanset om man arbejder med det fysiske vil det berøre det psykiske og omvendt.

Jeg har prøvet mange forskellige kropsbehandlinger, men det der hjælper mig mest i forhold til frygten for smerter og til at få ro i krop og hoved er kranio-sakral terapi.

På det tidspunkt hvor jeg havde det allerværst og havde været til 1. behandling, fik jeg håb om at det kunne blive bedre, fordi jeg kunne mærke at der skete en forandring i kroppen og hævelserne faldt, og jeg fik ro på smerterne i nogle dage.

Jeg fik lagt frygten ned og så fik jeg stille og roligt tro på at det kunne blive anderledes.

TRO OG HÅB OM AT DET ER MULIGT AT FÅ DET BEDRE,
DET GIVER RO, OG RO GIVER KROPPEN EN GOD BASE FOR
AT BLIVE MERE OG MERE RASK.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



HVORFOR VIRKER KRANIO-SAKRAL TERAPI SÅ GODT?

Svaret er, at behandlingen er så blid og forsigtigt, at din krop bliver tryk, og når kroppen er tryk, så kan den give slip på det, der er årsagen til dine gener helt stille og roligt.

Under en behandling skabes der tillid mellem din krop og behandleren, man kan sige at det gør kroppen tryk, så den er klar til at samarbejde.

Jeg ser det tit i min klinik hvor jeg arbejder med mennesker, der har været ude for en ulykke eller noget traumatisk, hvor deres smerterne bygger sig op og bliver værre og værre, og de bliver mere og mere bange for at det aldrig kan blive anderledes.

Dér oplever jeg, at når de mærker at behandlingerne får deres krop (nervesystemet) til at give de "rigtige" signaler, så giver kroppen slip, frigiver energi og kraft til at bygge op igen.

SÅ SKER DET MAGISKE, DE FÅR HÅB OG TRO PÅ AT DER
ER NOGET SUNDT AT BYGGE VIDERE PÅ OG FRYGTEN
OPLØSES.

Det er ikke hokus pokus og bom, så er du helt frisk igen.

Nej, det er ofte et længere og et vedholdende træk, der skal til. Du skal tænke på, at dine gener og smerter meget tit har været længe undervejs, og har bygget sig op til det, du ikke kan undgå at mærke nu.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Det kan lade sig gøre at få det bedre – læs med her og hør hvad 2 af mine klienter fortæller.

OP PÅ CYKLEN IGEN

Heidi har flere diagnoser, men fibromyalgi er en af de ting, der generer hende mest. Måske genkender du hendes bekymring, frygten for at dine smerter kun bliver værre og værre, og at du bliver mere og mere begrænset i hvad du orker i din dagligdag.

Hør, hvad Heidi siger her:



“Jeg har fibromyalgi og flere andre smerteproblematikker og derfor opsøgte jeg Heidi’s klinik.

Jeg havde i forvejen hørt rigtig godt om hendes evner, så jeg håbede, hun også kunne hjælpe mig.

Jeg har tidligere prøvet flere forskellige behandlingsformer, hvor jeg oplevede af få flere smerter i stedet for færre. Så derfor var jeg meget spændt på om Heidi’s behandling ville virke anderledes. Og det gør den.

Kranio-sakral-terapi er helt, helt anderledes med sine blide berøringer. Allerede fra første behandling kunne jeg mærke, hvordan behandlingen arbejdede i dybden i min krop.

I de seneste fire år før jeg kom til klinikken, havde jeg ikke kunnet cykle pga. smerter i hofter, ryg og ben. Efter at have fået få behandlinger er jeg nu begyndt at kunne cykle små ture et par gange om ugen. Det er virkelig en stor forbedring for mig, og det giver mig helt sikkert en tro på, at flere gode ting er på vej i forhold til behandlingen.

I det hele taget har jeg opnået en større lethed og mobilitet.”

Heidi fandt ud af at hendes krop var villig til at give slip på smerterne, når det foregik så blidt. Det gav hende også energi og mod til at cykle små ture, som giver hende stor glæde, så der kom gang i en positiv spiral.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



FRYGTEN FOR AT DET ALDRIG KAN BLIVE BEDRE, BLEV
OGSÅ GJORT TIL SKAMME.

Øjnene er kroppens spejl, det er fuldstændig rigtigt, for at se hendes øjne stråle, når hun begejstret fortæller om de gode ting, der sker i hendes krop, det fortæller mere end ord.

Det er så livsbekræftende at arbejde med Heidi og se hvordan hun skridt for skridt får det mere tåleligt, det er helt fantastisk.

NÅR DU PLUDSELIG BLIVER SLÅET HJEM I LUDO

Nu er der også nogle der pludseligt kom ud for en ulykke, som med ét sætter dem i en situation, hvor de ikke kan passe deres dagligdag.

Kan der hurtigt sættes ind og afhjælpe hævelser, smerter og traumer?

Ja, det kan der.



Min klient Lone, er en aktiv erhvervskvinde og altid i gang med enten arbejde eller private ting. Lone elsker at bevæge sig og træner crossfit.

En dag skulle Lone ud at gå en tur med sin hund, den skulle luftes, det skal hunde jo og det op til flere gange om dagen.

Lone gik ud i opgangen og begyndte at gå ned af trappen, pludselig gled hun og faldt hele vejen ned af stentrappen.

Lone fik kæmpet sig op og tilbage til lejligheden, hun kunne mærke at det her det var altså slet ikke godt.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Hun fik ringet til Falck og kom på hospitalet. Der fortalte lægen, at hun havde fået brud på 3 lændehvirvler og ud over det, var hun helt forslået og hævet på ryg, ben og arm, som havde taget fra i faldet.

DU KAN MÅSKE GENKENDE DE TANKER DER FLYVER
IGENNEM HOVEDET PÅ ÉN HVIS MAN FÅR SÅDAN EN
BESKED.

Frygt for om det er smerter der bliver hængende, frygt for om man kan komme tilbage til sit arbejde og hvor længe skal man være sygemeldt, frygt for om man kan komme til at dyrke sport igen, og så kører den bare derudaf.

Heldigvis kender Lone til KST, og derfor skrev hun til mig om jeg kunne hjælpe hende, og ja, det kunne jeg.

Her fortæller Lone selv, hvad hun oplevede.

"Efter et grimt fald på en stentrappe, hvor jeg fik 3 brud på min ryg, fik jeg af lægen besked om, at jeg skulle regne med at det ville tage 8 uger før jeg var frisk igen.

Jeg kontaktede Heidi, som kom på hjemmebesøg 4 dage efter mit fald. Jeg var stærkt præget af smerter efter faldet og mit ene ben kunne slet ikke løftes pga. smerter, så jeg kunne næsten ikke gå, men måtte trække min fod hen ad gulvet.

Min første behandling foregik stående, da jeg slet ikke kunne komme op og ligge på briksen pga. smerter.

Efter behandlingen kunne jeg løfte min højre fod lidt og gå lidt rundt – det var fantastisk og det var efter én behandling.

Heidi kom og behandlede mig en gang om ugen i 4 uger og efter 3 uger kunne jeg langsomt starte op på arbejde igen."

Det som Lone oplevede var, at da hun hurtigt fik hjælp til at berolige kroppen – så blev frygten for at falde, for de ulidelige smerter, og for at det ikke bliver bedre, punkteret.

Ja, så kunne hendes krop bruge den energi den havde på at reparere i stedet for at bruge energien på alarmsystemet.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Som jeg skrev tidligere, så er der ingen quickfixes, så Lone træner stadig på at komme tilbage til en mere og mere normal hverdag.

Men fordi hun hurtigt fik behandlet chokket og dæmpet smerterne, så kan hun hurtigere hele op.

VI ER SOM LØGET – OG KROPPEN SLIPPER LAG FOR LAG

Har du set Shrek?

Måske husker du at æsel sagde, at "trolde er løg".

Det er mennesker også. Nogle kroppe slipper hurtigt, for andre tager det lidt længere tid.

“Vi er som løget,
kroppen slipper
lag for lag”



Min erfaring er, at der skal arbejdes med din krop gennem noget tid og det er allerbedst med behandlinger med 1 uges mellemrum, hvor der følges hurtigt op, fordi så bygger vi videre på det som din krop har sat i gang.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



NÅR MAN ARBEJDER MED KROPPEN, SLIPPER DEN
TRAUMER, SMERTER OG BEGRÆNSNINGER LAG FOR LAG.

Mange af mine klienter har været rigtig glade for forløbet "[Kom smerter og gener til livs – dér hvor det batter allermest](#)" som er et 4-ugers forløb, med behandling en gang om ugen.

Der følges op uge for uge, og arbejdes med det der bedst kan hjælpe dig videre den dag, du er hos mig.

Du er velkommen til at læse mere om forløbet her [Kom smerter og gener til livs - der hvor det batter allermest](#)

HAR DU BRUG FOR EN SNAK MED MIG?

Har du lyst til at få min hjælp til at få opløst nogle af dine smerter, så ring til mig og så tager vi en snak og får afklaret om den måde jeg arbejder på, vil kunne gøre en forskel for dig og dine gener og smerter.

Og du behøver ikke bekymre dig for om du binder dig til et forløb eller skal betale for samtalen – det koster dig ingenting og det er dig der bestemmer om du vil gå videre.

Puf, så er den bekymring væk 😊

SÅ NU ER DET ER HELT OP TIL DIG OM DU VIL HAVE EN
SNAK, JEG ER KLAR.

Få styr på din frygt og dæmp dine smerter med 5 beroligende værktøjer



Skriv og book en samtale på heidi@bodytime.dk så vender jeg tilbage hurtigst muligt og finder en tid der passer ind i din plan.

Hvis du gerne lige vil se hvem jeg er og hvad du kan få ud af at komme i klinikken, så kan du få mere at vide her www.bodytime.dk

De varmeste hilsner

💛 Heidi



Heidi Trabolth
Kranio-sakral- og traume terapeut
Bodytime

☎ +45 50742549

✉ heidi@bodytime.dk

🌐 www.bodytime.dk

IG og FB @bodytimecph