



Næggj kiropraktor- og akupunkturstova:

Vi› nálum og berum hondum

Fyri ikki so langari tíð síðani læt Ári Rasmussen upp næggja kiropraktor- og akupunktur-klinikk á Argjum og í Runavík. Hóast kiropraktisk viðger› er elligomul, so er Ári bara sjálvur annar virkandi kiropraktor-urin her á landi

Sveinur Tróndarson

Eftir at hava búleikast utt-anlands í fleiri ár, vendi Ári Rasmussen í ár kósini móti Føroyum aftur. Útbúgving og royndir vóru komnar upp á pláss og tí hildu hann og konan, at tíðin var kom-in at seta fótur undir eg›bor› heima á klettinum, hani tey bæ›i koma.

Húsini stó›u og bí›a›u úti á Argjum, og í fyrsta umfari kann ta› tykjast sum ein sjálvfylgja, at tey bæ›i – ella tr›, um dótturin ver›ur tald við – skuldu aftur til Føroya. Men tá hugs› ver›ur um, at Ári hev›i egna klinikk í Noregi, við tveimum starvsfólkum, so kann ta› kanska tykjast eitt sindur

øvugt, at skr›a›a alt upp við rót, og flyta heim.

Tí spurdu vit Ára, hví hann valdi at flyta heim-aftur.

– Ta› er nokk so einfalt tá til stykkis kemur. Konan og eg eru bæ›i føroyingar, og í so máta hevur ta› alt› veri› ætlanin at flyta heim-aftur. Men ta› er klárt, at tá ein hevur egna klinikk, og hevur veri› so leingi á ein-um sta›, sum vit vóru í Noregi, so er ta› ikki ein avger›, sum bara kemur av sær sjálvum. Hinvegin má eg so siga, at vit føroyingar hava ta› solei›is, at sjálvt um vit eru burtur í nógv harrans ár – og trívast har vit eru – so er ta› ofta ein fyribilsloysn, grei›ir hann frá.

Kiropraktor og akupunktur

Tá Ári fór av landinum, einafer› mi›skei›is í áttati-árunum, var ta› við tí fyri eyga, at útbúgva seg til kiropraktor. Hansara val fall á lærða háskúlan í Odense og ta› var eisini her, at hann fekk fyrsta partin av útbúgving sínari.

Seinni fór hann til Ong-lands, har hann gekk á

Anglo European College of Chiropractic. Li›ugur, fór hann at arbei›a við tí hann hev›i lært, og ta› merkir m. a. at hann hevur arbeitt sum kiropraktor í Onglandi og Svøríki, árenn hann flutti til Noregs, har hann hevur bú› og arbeitt seinastu níggu árini. Fyrstu tí›ina hevur hann hjá ørum kiropraktorum, men seinastu seks árini hevur hann havt egna klinikk, við tveimum kiropraktorum í starvi.

Kortini var hann ikki heilt li›ugur at útbúgva seg, tí fyri umlei› f›ra árum sí›ani fór hann aftur á skúla, og hesafer› var mál›i› at lesa til akupunktur á Norsk Akupunkturskole. Hetta er ein parti›arútbúgving, sum tekur tr› og eitt hálvt ár, og hann var li›ugur, sum akupunktur í vár.

Annars er kiropraktorútbúgvingin ein seks ára kandidatútbúgving, sum nú kann takast við lærða háskúlan í Odense. Tá Ári byrja›i kundi hann bert taka ta› eina ári í Odense. Eftir ta› lá lei›in til Ong-lands.

Nú er útbúgvingartí›in

ásett á Argjum og í Runavík har Ári hevur innrætta› sær viðger›arstovur.

Vi› gera vøddapínu

At sagt, at føroyingar eru ovvanir við kiropraktik, hev›i helst veri› ov nógv

»Umlei› 80 prosent av sjúklingunum sum koma til kiropraktor hava høvu›pínu, ilt í nakkanum, økslini, millum her›ablø›ini, í mjadnunum ella í lendunum, við stráling ni›ur í beinini. Hetta er ta›, vit kalla »vanligar« lenda-, rygg- og nakkapínur. Hini 20 prosentini hava pínu í ørum li›um og musklum«

av tí gó›a. Einu tí›ina vóru teir tveir, men seinastu árini hevur bert tann eini veri›. A›rasta›ni – eitt nú í Noregi – eru nógv fleiri

kiropraktorar, eisini um mált ver›ur eftir fólkcatalin-um. Tí er hetta, samanbori› við okkara grannalond, ein nokk so ókendur viðger›ar-formur her á okkara lei›um og so er kanska ikki so fjart at spyrja Ára, hvat kiro-praktikk er fyri naka›.

– Ta› er ein viðger›ar-formur, har vit viðger›a pínu í vøddum, sinum og li›um, grei›ir Ári frá. Hann sigur, at teirra ar-bei›i› er at viðgera vøddar-nar og li›rnar við at strekkja teir og m›kja teir. Ymsir teknikkir ver›a brúktir, men endamáli› er eittans, og ta› er at fáa stív-leikan og píuna úr li›-um og musklum, og harvi› at økja um rørsluna.

– Ein annar t›dningarmikil partur av okkara ar-bei›søki er at geva sjúk-lingunum gó› rá› um ar-bei›sstø›ur, venjingar og hvat tey kunnu gera fyri at for›a fyri, at tey fáa sama »feilin« aftur, leggur Ári afturat. Umlei› 80% av okkara sjúklingum hava høvu›pínu, ilt í nakkanum, økslini, millum her›ablø›-ini, í mjadnunum og í lend-unum, t.v.s heilt vanligar lenda-, rygg- og nakkapínur. Hini 20% hava ilt í ørum li›um so sum knø-

um og albogum.

Tá tosa› ver›ur um kiro-praktor viðger›, ver›ur ofta tosa› um, at ta› brakar og knakar. Hevur hetta kanska við sær, at fólk ikki tora til kiropraktor?

– Eg veit, at ta› eru fólk, sum ikki tora til kiro-praktor, tí at tey vænta at fáa ilt. Samstundis má eg tó siga, at eg veit ikki um nakran, sum er givin viðvi›ger›, av teirri orsök at tey hava fingi› ilt ella ikki hava tolt viðger›ina. Sjúk-lingarnir fáa ikki ilt tá vit viðgera li›rnar, men sjálvandi kennist ta› sárt, tá vit viðgera vøddar, sum kanska hava veri› spentir í langa tí›. Hetta hvørvur tó ofta eftir nøkrum viðger›-um, sigur Ári.

Skjót viðger› er t›dningarmikil

Tá vit spyrja Ára, nær fólk koma til viðger› hjá einum kiropraktor, sigur hann, at ta› er ymiskt, men at tey í høvu›sheitum kunnu b›tast í triggjar bólkar. Ein, sum hevur »akutta« pínu, t.d. heksaskot ella hald í nakkanum, sum fer so inn á bein, at alt anna› má bí›a. Hesi koma alt fyri eitt, tá

tey merkja píuna.

– Næsti bólkurin eru tey,

sum hava havt pínu aftur-vendandi í fleiri ár. Hesi kenna loppurnar á gongu-lagnum, um vit skulu siga ta› so, og hava lært, at um tey fáa viðger› stundisliga, fer pínan skjótari vekk. Tri›i bólkurin, sum er ein alt ov stórus bólkur, um-fatar tey, i› hava havt ilt í longri tí›. Ta› vanliga er, at

at spyrja hví teir taka røntgenmyndir.

Ári sigur, at ta› er rætt, at kiropraktorar ofta taka røntgenmyndir, men undir-strikar at ta› ikki er ney››ugt at taka myndir av øllum sjúklingum. Ofta geva a›rar kanningar fleiri og t›dningarmiklari uppl›s-ingar. – Vit mugu hava í huga, at vanligar røntgen-myndir »bert« vísa beina-grindina, t.v.s ikki musklar, sínir, diskar, og líknandi. Bló›royndir og ymisk sløg av skannarum geva uppl›s-ingar um økir, sum røntgen ikki sær, sigur hann og leggur afturat, at hann eftir at sjúklingurin er kanna›ur fyrstu fer›, ger av hvørjar viðari kanningar møguliga eru ney›ugar.

Eykavi›ger› við nálum

Sum nevnt frammanfyri, er Ári, umframt at vera útbúgvin kiropraktor, eisini útbúgvin akupunktur. Vit spurdu hann, hví hann fór undir hesa útbúgvingina.

– Í Noregi arbeiddi eg nógv saman við tveimum fysioterapeutum, har annar eisini var akupunktur. Hann eggja›i mær at fara undir at lesa til akupunktur, og fyri at siga ta›, sum ta› er, so var eg lættur at yvirtala, tí ta› var greitt fyri mær, at viðger›in gav naka›, sum hvørki fysioterapi ella kiroptaktikk geva, sigur Ári.

– Allir viðger›arhættir hava sína styrki og veik-leikar, og hjá okkum viðger›arum, er alney›ugt, at vit eru tilvitandi um hetta. Bert á tann hátt kunnu vit veita sjúklingunum ta røttu viðger›ina, leggur Ári afturat.

Vi› akupunkturi viðger› Ári serliga pínu, ta› vil siga, migrenu, akslapínu eins og mjadna- og ryggja-pínu, og ta› hevur vist seg at hava gó› úrslit.

Samstarv hevur t›dning

Seinastu mongu árini er tali› av fysioterapeutum vaksi› almiki› her heima, og vit kunnu tí ikki lata vera við at spyrja, um ta› í veruleikanum ikki er sam-anfall millum ta›, sum kiropraktorar gera og ta›, sum fysioterapeutarnir gera.

Ári viðgongur, at yrkis-

»Ta› eru nógv, sum ikki tora til kiropraktor, tí tey halda, at mann fær øviliga ilt. Tey hoyra, at ta› brakar og knakar og tí eru tey bangin.

Hinvegin, so havi eg enn ikki uppliva›, at fólk eru givin við viðger›ini av teirri orsök, at tey hava fingi› ilt ella ikki hava tolt viðger›ina«

ger›in roynd og so ber bet-ur til. Hetta kemst í grundini av, at vit hava ymiskar útbúgvingar og harvi› ymiskar meiningar um hvussu viðger›in skal fara fram. Ta› merkir so eisini, at vit geva sama sjúklingi ólíka viðger›. Men í veruleikanum merkir ta› bara, at sjúklingurin fær fleiri tilbo›, og í sí›sta enda, skuldi ta› veri› til ta› betra, sigur Ári.

Nær skal ein so fara til fysioterapeut og nær skal ein fara til kiropraktor?

– Í veruleikanum haldi eg, at ta› er samarbei›i›, sum hevur størstan t›dning. Øll tey seks árini eg ar-beiddi í Noregi, hev›i eg tætt samstarv við læknar, fysioterapeutar og aku-punktorar. Vit tosa›u um ivamál, sum stungu seg upp í sambandi við viðger› av ymsum sjúklingum, og ta› gav eitt gott úrslit.

– Tí ta› er upp til okkara, sum arbei›a við hesum, hvønn dag, at avger›a hvørja viðger› tann ein-staki sjúklingurin skal hava. Onkunti› gevur t.d. fysioterapi betri úrslit, onkunti› kiropraktikk og onkunti› er ta› ein bland-ingur av bá›um, sum skal til, og tí hevur ta› so stór-an t›dning, at viðger›-ararnir samstarva, heldur Ári.

bólkarnir liggja tætt í ávisum førum.

– Men ta› er tó munur á. Vit hoyra javnan um fólk, sum antin hava fingi› viðger› hjá fysioterapeuti ella hjá kiropraktor utan úrslit. So ver›ur hin við-

Mytur

»Tú mást læra teg at liva við píunu«

– Hesi rá› eru givin alt ov ofta. Tey flestu kunnu fáa hjálp í dag.

»Eg havi ilt í rygginum, tí ta› eina beini er styttri enn hitt«

– Eingin er symmetriskur, men vanliga klára ryggurin og kokan at laga seg eftir at anna› beini er styttri.

»Eg havi ilt í beinum, tí havi eg diskusprolaps«

– Hóast sjúklingurin hevur pínu í beininum, so er ta› ikki vist, at hann hevur diskusprolaps. Ofta vísir ta› seg, at pína í vøddum, koku eins og onnur sløg av ryggjapínu, kunnu geva pínu út í fótin.

»Tú ver›ur frískur í rygginum av at liggja í seingini«

– Í flestu førum vísir ta› seg at vera skeivt at leggjast í seingina, tá ein hevur pínu í rygginum. Loyvir pínan tí, skal sjúklingurin upp at ganga.

»Um kiropraktorvi›ger› ikki virkar eftir tveimum ella trimum fer›um, so er nyttuleyst at halda fram.«

– Ja, hetta hoyra vit viðhvørt. Hetta kemst helst av, at nøkur sløg av ryggjapínu bert krevja heilt fáar viðger›ir. Men hevur sjúklingurin gingi› leingi, so krevur ta› drúgvari viðger›.

»Kiropraktorar viðgera bara beinagrindina«

– Kiropraktorar hava útbúgving at kanna og viðgera li›ir og musklar, sum ikki virka, sum teir skulu. Li›vi›ger› er vøddavi›ger›, og umvent. Vøddarnir slappa bert av um li›irnir virka eftir vild. Tí viðger›a flestu kiropraktorar li›ir og vøddar.

Visti tú at?

- tú hevur 400 vøddar
- beinagrindin telur 214 knotur
- kiropraktikk er ein seks ára útbúgving
- tær ikki n›tstíð avísing frá lækna fyri at sleppa til kiropraktor
- eftir at tú ert fylltur 40 ár minka møguleikarnir fyri brá›feingis hald í rygginum
- 80 prosent av nor›búgvum fáa ilt í ryggin minst eina fer› í lívinum



Eftir at hava veri› í Danmark, Onglandi, Svøríki og Noregi sí›ani 1984 hevur Ári Rasmussen gjørt av at flyta aftur til Føroyar, og nú hevur hann lati› upp

kiropraktor og akupunkturstovu í

Nor›urstiggi á Argjum og í

heilsumi›stø›ini í Runavík

(Mynd: Jens Kr. Vang)