Johan och Sanny har blivit hjälpta av en laserapparat

Att känna smärta är kroppens varningssignal för sjukdom eller skada. Många som idag söker smärtlindring blir hjälpta av laser; cirkulationen i kroppen stimuleras, svullnader minskar och självläkningen förbättras. Hälsa har pratat med två personer som har testat B-cure laser, en liten hälsoteknisk apparat för både hemmabruk och professionella.

TEXT **KERSTI HILDING HANSEN** FOTO **PRIVAT, GETTY IMAGES**



En riktig sportnörd, så kan nog Johan Ohlzon beskrivas. Han har så länge han kan minnas sysslat med idrott i olika former.

– Jag var bland de första i Sverige som började åka inlines och kom snart med i det svenska inline-landslaget och hade ett eget team, säger han.

Som professionell alpin skidinstruktör har Johans kropp tagit en del stryk. Men inte bara hans yrkesval har påverkat hans hälsa, han har också varit hårt drabbad av cancer. Först prostatacancer, därefter lymfom. Idag är han friskförklarad och smärtorna i knän och rygg har förbättrats.

För fyra månader sedan började han behandla sig själv med B-cure laser – en kall grön laser som är helt ofarlig att använda och som har gett honom ett näst intill smärtfritt liv.

Idag är Johan friskförklarad från cancern. Han lever ett aktivt liv där idrott och träning står i centrum, men som många andra är han drabbad av smärta. Han har bland annat tre diskbråck bakom sig.

– På senare tid har jag haft en inflammerad axelskada och hårt slitna knän.

Hos naprapaterna vid RyggAkuten i Helsingborg fick Johan en dag testa att få laserbehandling för smärtorna i ryggen. Efter en tid tyckte han sig märka en positiv förändring. Och blev så pass intresserad att han började läsa på om olika slags laserbehandlingar.

– När jag gör något gör jag det till etthundra procent. Jag ville ta reda på vilken laserbehandling som var bäst i test.

Det han hittade var en finsk uppfinning, B-cure laser, en liten apparat avsedd både för hemmabruk och för professionella behandlare. Den ger laser på lågnivå (LLLT= Low Level Laser Therapy) också känd som kall laser.

Johan tog kontakt med företaget och fick den information han behövde. Viktigast för honom var att försäkra sig om att användningen inte skulle ge några bieffekter.

– Jag satte mig in i funktionen. Instruktionerna var lätta att följa, och de var på svenska. Jag kör sex minuter,

Här är Johan:

NAMN Johan Ohlzon.
ÅLDER 63 år.
FAMILJ Fru, 2 barn, 5 barnbarn.
BOR I Helsingborg.
GÖR Designer, skidinstruktör.

> ”Det liksom pulsar in laser i vävnaderna, på tre centimeters djup. Rakt in i det inflammerade området.”

två gånger per dag. Det liksom pulsar in laser i vävnaderna, på tre centimeters djup. Rakt in i det inflammerade området.

Efter en vecka, tio dagar, började han märka skillnad. Nu har han kontinuerligt använt laserapparaten under fyra månader.

– När det gäller knäskadan kan jag säga att jag blivit bättre till 70 - 80 procent. Och min inflammerade axelskada är 50 procent bättre, säger Johan.

Enligt instruktionerna som medföljer B-cure laser ska apparaten användas tre till åtta minuter per tillfälle. Johan har landat på sex minuter och tycker att det funkar bra för honom.

– Jag behandlar tre centimeter åt gången, jag trycker apparaten mot huden och låter det pulsera, vilket sker ungefär var tionde sekund. Lasern förnyar det som är skadat.

Sedan många år tillbaka driver Johan sitt eget företag som professionell alpin skidinstruktör. Och numera använder han också B-cure laser på sina kunder, skidåkarna.

Två av hans kompisar i Helsingborg har köpt varsin apparat och nästa steg är att han ska börja behandla sin fru som lider av artros.

– Något som jag är ganska medveten om är att man måste tro på det man gör, annars hjälper det en inte. Tron gör också att man blir friskare. ■



För 16 år sedan flyttade Sanny Söderström tillsammans med sin pojkvän - numera man - till franska alperna för att satsa fullt ut på att åka bräda. På kvällarna jobbade hon i bar, på dagarna åkte hon snowboard. Inget annat gav mer energi och lycka än att stå på bräda nerför de franska pudervågorna. Men så en dag förändrades allt. Sanny ramlade handlöst nerför en trappa och skadade ryggen...

Hon vill absolut inte framstå som en som beklagar sig eller ens lyfter fram den värk hon levt med under många år. Istället vill hon rakt upp och ner berätta sin historia och peka på att man faktiskt kan lära sig att leva med smärtor och att det finns gott hopp.

– När jag ramlade nerför den där trappan föll jag fyra meter och landade på ryggen över ett trappsteg. Tre kotor krossades och jag fick fyra kotkompressioner. I fem månader var jag tvungen att gå med korsett. Och under nio månader deltog jag i ett rehab-program, säger Sanny.

Att operera var aldrig ett alternativ. De franska läkarna bedömde att det var bättre att träna sig frisk. Och hon blev allt bättre. Efter två år var hon mer eller mindre tillbaka till sitt gamla jag och åkte snowboard och jobbade i bar.

– År 2010 valde vi att flytta hem till Sverige igen, till Åre. Då hade jag börjat få ont av min ryggskada igen och var tvungen att söka mer hjälp. Jag hade värk och nu började jag slussas runt inom vården, det var sjukgymnaster,

Här är Sanny:

NAMN Sanny Söderström.
ÅLDER 37 år.
FAMILJ Man, hund.
BOR I Åre.
GÖR Utbildningsledare på Folkuniversitetet.

”Mitt mål är att kunna åka snowboard utan att få ont!”

vårdcentraler och olika läkare. Mina smärtor bedömdes som kroniska.

Läkarna hittade inga fel vid magnetröntgen, det enda de gjorde var att ordinera värktabletter. Smärtorna var nu såpass allvarliga att Sanny inte längre orkade åka bräda och att jobba inom restaurangbranschen var uteslutet. Hon sadlade om och pluggade till hälsovetare. I det jobbet fanns mer utrymme att själv styra sin vardag och kombinera vila och arbete.

– Efter fem år kom jag äntligen till en specialistläkare i Umeå, han konstaterade genast att det inte alls var konstigt att jag hade värk: ”Dina kotor ligger ju helt fel”. Vid det laget hade jag blivit beroende av mina värktabletter.

Så på frågan om hon kunde tänka sig att genomgå en steloperation var svaret enkelt, hon tog tacksamt emot den hjälp som erbjöds. Ingreppet innebar att kotorna fixerades med två metallskenor och tio stora skruvar.

– Jag blev tyvärr inte bättre efter operationen, snarare sämre. Jag hade ju lärt mig att hantera den gamla smärtan, nu plötsligt var det en annan typ av smärta som jag inte kände till. Min kropp hade anpassat sig eftersom man har ett smärtminne. När mina leder, senor och nerver började röra sig på ett nytt sätt blev det värre.

Sanny bestämde sig för att göra det bästa hon kunde av sin situation. Hon slutade ta tabletterna och började träna. Hon skaffade en PT som fick henne att våga ta i med styrkelyft.

Målbilden som Sanny bär inom sig är stark. Hon vill fortsätta åka snowboard, helst varje dag.

En dag fick hon höra talas om en lasermaskin. Det var hennes svärmors mamma som hade testat en sådan och blivit bättre från sin gikt. Snart började också henne svärmor behandla sig själv med laserapparaten. Hon hade bokat en resa för att vandra i Machu Picchu i Sydamerika.

– Min svärmor hade en knäskada och ville bli bättre inför sin resa. Eftersom hon menade att hon fick mindre ont när hon använt sig av lasern tyckte hon att jag också skulle testa. Nu har jag kört med B-Cure laser i ungefär åtta månader och jag har absolut mindre ont.

Det finns hjälpmedel som tillhör B-cure laser för att kunna lasra sig själv även på ryggen, men på grund av att Sanny är såpass beröringskänslig har det varit lite komplicerat.

– Min man brukar hjälpa mig, det är lättast så. Vi försöker använda lasern regelbundet, men är väl lite av periodare. Nu kör vi ungefär fyra till fem gånger per vecka, men skulle gärna vilja använda lasern varje dag. Det tog ungefär två månader innan jag började märka något resultat. Men jag var beredd på att ge det lite tid.

Idag arbetar Sanny heltid och mår på det stora hela bra. Hennes mål är att snart kunna åka snowboard oftare, allra helst varje dag.

– Tack vare laserapparaten har jag minskad smärta och jag klarar av att sitta still längre än jag kunde tidigare. För första gången på länge kunde jag för ett tag sedan göra en längre flygresa. Min återhämtning går snabbare med B-cure laser. ■

Långvarig smärta

Enligt färska siffror från Uppsala Universitets forskningsprogram U-Pain, lever upp till 65 procent av Sveriges befolkning med långvarig smärta.

En liten apparat

- **B-Cure laser är** en liten hälsoteknisk apparat för både professionella användare och hemmabruk.
- **Den laser som** B-cure laser levererar är så kallad LLLT, Low Level Laser Therapy.
- **Både akut och långvarig** smärta kan behandlas.
- **Används för smärtlindrin**g i knän, armbågar, nacke, nedre och övre rygg, anklar, fingrar, tennisarmbåge, muskelsmärta, stukningar och artros.



Bildtext klfv åerglråt lökflätgl e.äf-l.be R ÖSfv äglb.äDGöfv.räf ögn täög lvw’esför lbeät ögb tgähöhr ö fgn