



# Nu kan jag gå i högklackat igen!

Efter 30 års fotproblem har Margareta fått hjälp med sin hallux valgus med bowenterapi – en lätt massage som har gjort underverk!

AV KRISTINA ROSENBERG  
FOTO: LENNART DANNESTEDT  
INFORMATION SID 106

För nästan 30 år sedan fick Margareta Michanek hallux valgus på sin vänstra fot med snedställd stortå och en ömmande knöl över stortåns insida. Fotproblemen blev bara värre och värre. Margareta som älskade både barfotaliv och träning kände sig ordentligt begränsad på grund av värken.

– Jag hade jämt värk, jag kunde inte ens ha ett tücke på foten. Jag gick på sjukgymnastik men det blev inte bättre.

För 16 år sedan opererade Margareta sin fot. Tån blev rakare och värken var inte lika intensiv, men till sin besvikelse kunde hon inte längre gå barfota. Och att gå med inneskor fick henne att känna sig gammal.

För några år sedan började stortån vika sig inåt igen och Margareta började belasta kroppen fel för att undvika smärtan. Till slut hade hon ont i hela vänstra sidan av kroppen, och axeln värkte så mycket att Margareta bokade tid för massage.

– När jag träffade kroppsterapeuten Eva Wahlström såg hon hela min kropp och förstod att orsaken till det onda i axeln faktiskt låg i foten, vilket jag själv inte hade insett.

– Hon föreslog bowenterapi. Direkt efter behandlingen tänkte jag: Vad är detta för tras! Den kändes knappt, det var som om hon bara duttade runt på kroppen. Men dagen



– Värken är borta och tån har blivit rak igen. Helt otroligt! säger Margareta.

## Margareta Michanek

**Ålder:** 64 år

**Bor i:** Huddinge

**Familj:** Barn och barnbarn

**Yrke:** Legitimerad sjuksköterska, arbetar med forskning

efter hade jag träningsvärk, samtidigt som smärtan i axeln släppte och jag fick mindre domningar i mina fingrar.

Margareta gick totalt sex gånger med någon veckas mellanrum och värken försvann helt.

– Det häftiga är att tån har blivit rak igen. Och jag kan gå barfota och på tå. Jag kan till och med gå i högklackat ibland, vilket är perfekt för jag har faktiskt börjat gå mannekäng säger Margareta med ett stort skratt.

## Terapin startar läkningsprocess

Australiensaren Thomas Ambrose Bowen utvecklade terapin i mitten av 1900-talet. På 1980-talet började den spridas i världen. Bowen förklarade aldrig hur terapin fungerar, men man tror att de tryck och rullningar terapeuten utför hjälper kroppen att själv sätta i gång en läkningsprocess.

– Det är svårt att förstå vad som händer i kroppen. Men när jag rullat fingrarna över senor och muskler

är det som att slå an en gitarrsträng. En vibration uppstår på området och skickar en signal till hjärnan som skickar tillbaka en signal och en läkning sätter fart. Vibrationerna går på djupet och tillåter kroppen att släppa sina spänningar, säger Eva Wahlström, diplomerad bowenterapeut på Själens Blomma i Stockholm.

När Eva träffar en ny klient intervjuar hon henne och tittar på kroppen efter till exempel snedställningar. Klienten får ligga på en bänk med underkläderna på.

– Efter en grundbehandling över hela kroppen koncentrerar jag rullningarna till problemområdet.

Resultatet kommer ofta snabbt, som i Margaretas fall.

– Hennes tåled började räta ut sig efter bara fyra behandlingar, säger Eva Wahlström.

Bowenterapin används vid specifika smärtsymtom, till exempel hallux valgus, karpaltunnelsyndrom, huvudvärk och ryggbesvär, men också stress och sömnproblem. ●