

SUNDHED & VELVÆRE



Mild behandling med kraftfuld effekt

Herdis Hviid tilbyder i sin klinik kraniosakralterapi. Vurderer hun det som værende gavnligt, kombinerer hun en KST-behandling med bindevævsmassage, fortæller Herdis Hviid.

Går du med kroniske eller uløselige smerter og spændinger i eksempelvis nakke, skuldre eller ryg?

Føler du dig stresset? Har du en fornemmelse af ubalance i kroppen? Så vil der være hjælp at hente hos sygeplejerske Herdis Hviid.

Hun vil i fremtiden modtage klienter i »Klinikken« på privattadressen på Kimsvej 18 i Hol-

stebro. Hun tilbyder sin hjælp i form af kraniosakralterapi (KST), bindevævsmassage og sundhedsvejledning.

- Med en 20 årig baggrund som sygeplejerske indenfor både sygehus, lægeklinik og hjemmesygeplejen mener jeg, at jeg har en god ballast til at kunne udføre en behandling, hvor både omsorg og kvalitet er i top, understreger Herdis Hviid.

Hun har altid interesseret sig for alternative behandlingsformer. De sidste fire år har hun taget kurser hos Stanley Rosenberg Institutet i Silkeborg og hos Rørbækklinikken i Viborg. Sideløbende med sit arbejde som sygeplejerske har hun gennem flere år behandlet klienter. Fra januar måned i år har hun valgt at satse fuldtid på sin klinik.

- Det etablerede sundhedsvæsen er præget af rationalisering og besparelser, og tiden til sygeplejens kerneområde -

omsorg - er forsvundet. De ansatte bliver selv syge! Mange af mine klienter er selv ansatte i sundhedssektoren, fortæller Herdis Hviid.

Behandling med lette tryk

Skal hun hurtigt nævne nogle lidelser, klienterne kommer med, er det: Smerter i nakke, skuldre og ryg, hovedpine og migræne, bækkenløsning, ubalance i hormonsystemet, bihulebetændelse, kæbespændinger, problemer med bidefunktion, fordøjelsesproblemer, stress og dårlig nattesøvn.

- Mange kommer også, fordi de føler sig anspændte og har behov for at slappe helt af. Under behandlingen oplever man en dyb form for afspænding, oplyser Herdis Hviid, som når hun behandler, anvender et meget let tryk - ca. 5 g - på specielle steder på hovedet, i nakken, på ryggen og korsbenet.

Massage og sundheds-



en fornemmelser af ubalance i kroppen? Så vil der være hjælp at hente hos sygeplejerske Herdis Hviid. Hun vil i fremtiden modtage klienter i »Clinikken« på privaatadressen på Kimsvej 18 i Hol-

stebro. Fra januar måned har hun valgt at sætte fuld tid på sin klinik. - Det etablerede sundhedsvæsen er præget af rationalisering og besparelser, og tiden til sygeplejens kerneområde -

behandlingen oplever man en dyb form for afspænding, oplyser Herdis Hviid, som når hun behandler, anvender et meget let tryk - ca. 5 g - på specielle steder på hovedet, i nakken, på ryggen og korsbenet.

Hvad er KST

Som navnet siger, er det en terapi, der omfatter vores kranie, rygsøjle og korsben - den mest centrale del af hele det »opretstående« menneske. En ubalance her kan have uheldig indflydelse på mange organer og funktioner i vores krop.

KST stammer fra USA. En amerikansk læge - William Sutherland - udviklede teknikken for ca. 75 år siden, og den blev hurtigt til en del af lægeuddannelsen i de osteopatiske skoler (dvs. skoler, hvor læger specialiserer sig indenfor knoglesygdomme). Kranio-sakralterapien er blevet en højt anerkendt komplementærbehandling indenfor lægeverdenen i USA.

At udføre selve terapien kræver tid, og dette medførte, at den en overgang blev en glemt uddannelse, da lægen ikke havde tid til at afsætte 1 time til en konsultation. I dag er det den hurtigst voksende terapi i USA og er ved at blive det i Tyskland, Danmark og resten af Europa.

Bettina Miltersen Kiropraktor

97 41 42 82

Bettina Miltersen og Laila Hansen

Den Røde Plads 11 Holstebro www.miltersen.dk/bettina

MOTION PÅ RECEPT • STAVGANG



Aktiv Fysio

v/ Heidi Eirikstoft, fys. Dip MDT
Slåenvej 94, Mejdal
7500 Holstebro
Tlf. 97 40 40 12

Fysioterapispecialer: • ryg • nakke • ledskader

Massage og sundhedsrådgivning

- Såfremt jeg vurderer det som værende gavnligt, kombinerer jeg en KST-behandling med bindevævsmassage, fortæller Herdis Hviid.

- Da jeg arbejder ud fra den holdning, at den enkelte klient skal ses som en helhed, kan jeg ikke undgå også at tilbyde sundhedsrådgivning som en del af min behandling. Her tænker jeg specielt på kost, motion og stress.

Iværksætter

Herdis Hviid sætter også, i samarbejde med sin ægtefælle, nye iværksættere i gang.

- For en investering på nogle få tusinde kroner kan man opstarte sin egen forretning og tjene en ekstra skilling eller måske gøre forretningen til sit fuldtidsarbejde. Jeg er meget glad for at være startet som iværksætter. Jeg føler, jeg er i de rammer, hvor jeg hører



Herdis Hviid anvender i sin behandling et meget let tryk - ca. 5 g - på specielle steder på hovedet, i nakken, på ryggen og korsbenet.

hjemme. Jeg påtænker at kontakte større arbejdspladser, da jeg mener, jeg kan tilbyde en ordning til forøgelse af medarbejder-trivsel, siger Herdis Hviid.

PSYKOLOG

MERETE GUDMAND-HØYER

tilbyder

- Samtaleterapi
- Tegneterapi
- Legeterapi

Med fokus på selvhelbredende kræfter indenfor:
Selvudvikling. Stress. Krise, sorg, angst og depression. Mobning.
Kommunikation og konfliktløsning. Kurser og supervision.

VINDERUP • TELEFON 97 44 00 33

www.sitecenter.dk/meretegudmand-hoyer

AUTORISERET PSYKOLOG • Tilknyttet Sygesikringen

Holstebro Ergoterapi & Massage

v/ Anne N. M. Christensen



Har du:

hovedpine, problemer med ryg, nakke, ischias eller lignende, så kontakt:

Holstebro Ergoterapi & Massage
Havrevænget 16 · 7500 Holstebro
Tlf. 9610 2133 • 2093 0408
www.ergocare.dk

FIRMAMASSAGE

Holstebro

ONSDAG

- fordi vi vil udvikle os...

Lægårdvej 86 · 7500 Holstebro · Telefon 9912 8300