

Moje težave so se nekako bolj začele pred 25-imi leti. (Zdaj sem stara 60 let.) Tudi pred tem sem imela občasne težave v križnem delu hrbtenice. No, pred petindvasetimi leti, po drugem porodu, so se pa začele težave v vratnem in prsnem delu hrbtenice. Seveda v začetku bolečine niso bile močne in sem jih pripisovala letom, kasneje pa vedno bolj. Zdravnik fiziater je na osnovi rentgenskih posnetkov ugotovil okvare na celi hrbtenici, bolj pa v vratnem in prsnem delu. Večkrat sem bila na fizioterapiji. Izboljšanja so bila kratkotrajna. Pojavile so se pa še druge težave, ki sem jih v glavne pripisovala hormonskim spremembam, in sicer občasne vrtoglavice (Pred leti sem se ponoči prebujala od vrtoglavic z občutkom, da padam v globoko jamo. Vrtoglavice so prenehale in jih zdaj nimam. Občasno se mi zvrtili, vendar je to v mejah znosnega.), zvoneje v ušesih (Tudi to je preneghalo.)

V zadnjem času, zadnje tri mesece, imam hudo pekočo bolečino zlasti pod levo lopatico. Bolečina se širi ob levi lopatici ob hrbtenici proti vratnemu delu in naprej v glavo. Skeleče me boli glava in tudi lasišče. Bolečina je tako močna, da moram vzeti analgetik. Glave ne morem obračati in čutim okorelost.

Že 15 let imam tudi občasne migranske glavobole. Preiskave pri nevrologu in okulistu niso pokazale razlogov za te glavobole.

Bolečine so tudi v srčnem delu, vendar je s srcem vse v redu. (Bila sem pri kardiologu.)

Težave so večje, kadar več fizično delam, kadar sem dalje časa sklonjena,.....

#### Prvi dan po tretmaju

Počasi prihajam k sebi. Imela sem močne reakcije: slabosti (večkrat), vrtoglavica, potenje (bolj kot ponavadi), močan glavobol včeraj, utrujenost (Čeprav sem vajena redno hoditi, sem danes komaj prišla do doma.), vse mišice (so me) me še bolijo. Čuden občutek imam v glavi. Še me pekoče boli ob prsnem delu hrbtenice, vendar manj močno.

Čutim pa dosti boljšo gibljivost v vratnem delu. Glavo lahko lahkotno premikam. Ne boli me, če se zravnano držim. No, upam, da bo prišlo še kaj dobrega.

#### 4 dni po tretmaju

Naj se spet malo oglasim in nadaljujem s sredo, pravzaprav z nočjo od srede na četrtek. Prebudila sem se takoj po polnoči. Takoj sem bila popolnoma budna. Celo telo, posebej pa svojo kožo, sem čutila kot živo, oživčeno. V prsih sem čutila težo, pritisk, no, tega ne znam prav opisati. Ni bila bolečina. Kot da imam nekaj notri. Nisem mogla zaspati do treh oziroma pol štirih. Taka vznemirjenost je bila v meni. Nič strahov, zaskrbljenosti... V sredo sem bila še utrujena. Prvič sem dobro spala v noči s srede na četrtek.

Zdaj pa k temu, o čemer si v bistvu ne upam pisati. Morda je še prezgodaj. Bojim se, da vse skupaj ni res, da sanjam. Vrat, ramenski obroč, glava... čutim lahkotnost, gibljivost. Bolečine so popustile, ne spomnim se več, kdaj je bilo nazadnje tako. Lahko se zravnam, zravnano hodim in nič me ne boli ob tem. Zravnano sedim. Res je, da imam še vedno tako žarečo, pekočo bolečino v predelu med lopaticama, vendar je dosti manj intenzivna, zdržna in ni tako moteče. So pa že bila tudi obdobja, ko je bilo popolnoma brez tega. Po daljši hoji me rahlo boli desni kolk. (Leta in leta me je, če nisem redno hodila, bolel levi kolk, zdaj pa je to čisto v redu.)

Drugače se dobro počutim in se tega veselim.

Torek, 9.3. 2009

Že zjutraj sem se zbudila z glavobolom, vendar je bil ta glavobol drugačen od tistih, ki jih imam ponavadi. Rahel pritisk, slabost, odrevenelost. Vendar ta glavobol ni močan. Je pa kar naprej prisoten. Brez problemov ga prenesem. Ponehal je okrog 13. ure. Srečna sem, da mi ni treba vzeti tablete proti bolečinam. Danes sem ves dan "trda" v predelu vratu in ramenskega obroča. Utrujena. Vse me boli. Telovadim in mi paše. Zdaj zvečer spet čutim rahel glavobol. Boli me tudi lasišče.

O teh reakcijah pišem, ker se mi zdijo zanimive. Nekako jih ne prenašam s težavo, ampak jih kar sprejemam. Polna sem zaupanja, ne čutim nobene zaskrbljenosti ali strahu, da je kaj narobe. Dobro se počutim.

Sreda, 10.3.

Noč je bila bolj tako. Od 1.30 do 3-h sem bedela. Nisem mogla zaspati. Bila sem vznemirjena, nemirna.

Ves dan sem se dobro počutila. V ramenskem predelu sem bolj okorna. Bolečine so prisotne, vendar vse v mejah znosnega.

Glava lahkotna. Ne spomnem se, kdaj je bilo nazadnje tako. Super je. Če bo tako, ima moje življenje spet smisel.

ČETRTEK, 11.3.

Krasen dan! Danes nimam nobenih reakcij. (Mogoče je kar malce dolgočasno, ker se nič ne dogaja. Ha, ha, ha...Zdaj se lahko tudi že pošalim.)

Cel dan sem bila aktivna, hodila sem po mestu, šla na klepet s prijateljico, pospravljala sem. Pač po gospodinjsko. Super se počutim. Nič nisem utrujena. V predelu med lopaticama in proti vratu zdaj zvečer čutim rahlo pekočo bolečino. Cel dan pa popolnoma brez bolečin. Spet sem dobre volje. To so fantastični občutki. Zame je to svoboda, osvobojenost. S hvaležnostjo mislim na Vas in tudi na sebe. Predvsem na sebe, da sem se odločila za ta korak. Če bi mi kdo o tem pripovedoval, bi mu res težko verjela. No, verjela bi mu že morda, ne bi pa mogla začutiti. To je treba začutiti. Ni dovolj samo dojeti z razumom. Hvaležna sem, da mi je bilo to dano.

V tednu od 12. do 17. aprila sem imela res močne reakcije, in sicer v smislu nenehnega pritiska v glavi, rahleha stalnega glavobola, pekočega lasišča in ponoči sem se stalno prebujala zaradi "žarečih" dlani. Imela sem občutek, da mi bodo zagorele, čeprav niso bile vroče. Tudi hlajenje z mrzlo vodo ni pomagalo. Tisti četrtek (15. aprila) se bila pri zdravniku, ker imam že celo leto težave z razjedo na zadnjiku in sem potrebovala napotnico za specialista. Povedala sem mu tudi o svojih težavah, ki sem jih prej navedla. Napotil me je k nevrologu (Še čakam.) in dal mi je tablete amyzol (depresivnost). Nisem jih začela jemati, ker smo šli za tisti vikend v toplice.

V soboto, 17. aprila; je pritisk v glavi popustil in spet sem se zelo dobro počutila. Amyzola nisem začela jemati.

Do 6. maja sem imela zelo dobro obdobje. Nobenih bolečin nikjer. Več je bilo situacij, ko me je pred tem ob njih vedno začela boleti glava, in sicer dalj časa na soncu, triurna hitrejša hoja

tudi z vzponom, večkratno daljše delo na vrtu (sklonjena glava). Spet sem bila v deveti nebesih.

Od 6. maja imam pa podobno situacijo, kot sem jo opisala za teden od 12. do 17. aprila. Občasno se pojavi tudi pekoča bolečina ob levi lopatici, vendar sčasoma popusti. Najbolj je trenutno intenzivna "žareče" stanje lasišča. Nimam pa pa "žarečih" dlani. To je povsem prenehalo. Težave premagujem brez analgetikov in drugih zdravil. Vse je v mejah znosnega.

Obvezno pa moram povedati, da je popolnoma prenehala bolečina v predelu prsi(srca). Ni več tiste utesnjenosti (ne tesnobe). Popolnoma so tudi prenehale bolečine v ramenskem obroču, kar je bilo prej zelo prisotno (nekakšna "zvezanost"). Čutim odprtost in svobodo. Že zaradi tega je bilo vredno. In ponovno bi se odločila za tak poseg. Na bolečino sem tako ali tako takoj pozabila in je nimam v spominu kot travmatične.

Času bom pustila čas. V življenju sem se tako že otesla nestrpnosti in prišla do zaključka, da je potrpljenje božja mast. Verjamem, da se bo še marsikaj dogajalo. Takega in drugačnega.

Spominjala se vas bom s hvaležnostjo. Želim vam vse dobro in uspešno delo še naprej.  
Cveta

Ker sem stara 22 let, omembe vrednih zdravstvenih težav sicer še nisem imela in odločila sem se za preventivno nastavitvev. Tri mesece po opravljenem tretmaju se zato počutim enako kot prej, le z več energije. Po nastavitvi atlasa sem opustila kajenje, saj sem za to dobila močnejšo voljo, cigaretni dim pa mi sedaj niti malo več ne paše, saj mi draži grlo. Skoraj so izginili tudi menstrualni krči, ki so bili pred tretmajem precej močni, sama menstruacija pa je sedaj bistveno šibkejša.

V.J.

Dragi bralci in bralke.

Odločila sem se, da vam opišem svoj primer poprave atlasa. Pred tremi meseci sem se pri Katji Jus naročila za popravo atlasa, saj sem imela težave z držo hrbtenice, bolečinami v levem kolku, jutranjimi vrtoglavicami ter pogostimi glavoboli. Po treh mesecih so postopoma vse te težave izzvenele, zato vam resnično priporočam, da zase naredite nekaj dobrega.

Primorka.